

Айа Кхема

Путь медитации

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. Медитация - почему и как	4
Глава 2. Медитация влияет на нашу жизнь	10
Глава 3. Спокойствие и понимание	14
Глава 4. Четыре друга	19
Любящая доброта	20
Сострадание	25
Благожелательная радость	28
Спокойствие	28
Глава 5. Медитация любящей доброты	30
Глава 6. Пять препятствий	31
Чувственное желание	31
Недоброжелательность	36
Лень и тупость	41
Беспокойство и тревога	43
Скептическое сомнение	46
Глава 7. Камма и перерождение	47
Камма	47
Перерождение	50
Глава 8. Беседа о любящей доброте	53
Глава 9. Четыре вида счастья	63
Счастье от чувственного соприкосновения	64
Божественное счастье	64
Счастье концентрации	65
Счастье озарения	67
Глава 10. Пять групп	69
Тело	71
Чувство	73
Восприятие	73

Ментальные образования.....	74
Чувственное сознание.....	74
Глава 11. Десять добродетелей	75
Щедрость.....	76
Нравственное поведение	77
Отречение.....	77
Мудрость.....	79
Энергия.....	79
Терпение.....	81
Истина.....	82
Решительность.....	83
Любящая доброта и спокойствие.....	84
Глава 12. Четыре благородных истины и благородный восьмеричный путь	84
Четыре благородные истины	86
Благородный восьмеричный путь	88
Глава 13. Новое начало	100

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга очень простая. И предназначена она для простых людей, которые встали на духовный путь, чтобы найти больше счастья и удовлетворения в своей жизни. Путь Будды прост, и простота эта означает, что любой человек с благородными намерениями и целеустремленностью может пойти по этому пути и освободить свое сердце и ум. И сердце, и ум должны сопровождать вас в этом путешествии, ведущим к освобождению от своего «я». Ум помогает понять и сделать заключение, он объединяет и разъединяет, тогда как сердце чувствует. Когда наши чувства освободятся от эмоциональных реакций и больше будут жить в любви и сострадании - своем естественном прибежище, тогда нашему уму откроются великие истины вселенской значимости. И чем больше мы будем жить этими истинами, тем больше будем приближаться к своему духовному освобождению. Я надеюсь, что эта книга, в соответствии с учением Будды, поможет указать на некоторые шаги на этом пути и помочь в этом путешествии.

Город Кундасале, Шри Ланка, в котором проводился десятидневный курс медитаций, стал также местом, где проходили беседы, послужившие материалом для этой книги. Хотя я и выступаю в качестве автора этой книги, ее появление не могло бы произойти без помощи и поддержки многих людей, каждый из которых сделал свой особый вклад в ее создании.

Участвующие в этом курсе студенты часто задавали тон этим беседам, и их вопросы стали причиной освещения многих тем, затрагиваемых в этих беседах. Стенли Вейгунвардена был руководителем этого курса и без его участия появление этой книги было бы просто невозможно.

Барбара Райф занималась записью на аудио пленку, а сестра Сангамитта печатала первую редакцию текста. Сестра Вайама читала корректуру рукописи. Катя и Амара следили за моим самочувствием, а Хельга делала мне массаж и оказывала моральную поддержку.

Все, кто меня поддерживал на Шри Ланке, в особенности господин Артур де Сильва, делали все возможное, чтобы в моем жилище я могла находиться в покое и тишине и полностью отдаваться работе над этой книгой.

Как я могу выразить всю свою благодарность? Если хотя бы один человек смог найти свой путь к освобождению благодаря этой книге, то мои усилия оказались более, чем вознагражденными.

Глава 1. Медитация - почему и как

Почему медитация так важна? Должно быть, вы уже поняли что она важна, иначе вас здесь не было бы. Я хочу подчеркнуть, что медитация - это не какое-то дополнительное занятие, которым занимаются в свободное время, а нечто такое, что жизненно важно для нашего здорового существования.

Одним из наших абсурдных занятий является наше постоянное размышление о том, что будет, или что было. Те, кто молод, больше размышляют о будущем, потому что этого им отведено больше. Те, кто постарше, больше размышляют о прошлом, потому что для них эта область более обширна. Но чтобы испытать то, что есть жизнь, мы должны проживать каждое мгновение. Жизнь не началась где-то в прошлом. Это всего лишь наша память. И жизнь не будет происходить где-то в будущем. Это наши планы. Время, в котором мы действительно живем, - это настоящее, сейчас, этот самый миг, и как это не может показаться абсурдным, этому мы и будем учиться. Итак, прожив шестьдесят, семьдесят и даже восемьдесят лет, теперь мы должны по-настоящему научиться жить в настоящем. Когда мы этому научимся, то сможем сразу избавиться от массы проблем.

Как просто это звучит, и как трудно это выполнить. Любой, кто пытался это сделать, знает это. А те, кто еще не делал таких попыток, несомненно скоро узнают. Такая простая предпосылка, и такое непростое ее выполнение. Чтобы научиться проживать жизнь каждое мгновение, трудно найти лучший способ, чем медитация. Есть и другие стороны и грани у медитации, которые помогают нам.

Все мы достаточно искусны в том, что касается ухода за своим телом. Мы моем его, по крайней мере, раз в день, а то и чаще. Мы выходим из дома в чистых одеждах. Ночью мы укладываем свое тело на отдых. У каждого есть своя кровать. Мы не смогли бы подвергаться различным нагрузкам, если бы обходились без отдыха. У нас есть дом, в котором мы укрываем свое тело от дождя, ветра, солнца, жары и холода. В противном случае мы не могли бы нормально жить. Мы даем своему телу здоровую пищу, а не ту, которая может его отравить. Именно эту пищу мы считаем полезной для себя. И мы также делаем различные физические упражнения. По крайней мере, мы совершаем прогулки. Если мы этого не будем делать, то наши ноги атрофируются и мы не сможем ими пользоваться. В точности тоже самое следует делать и со своим умом.

По сути, это даже важнее, потому что ум является хозяином, тогда как тело всего лишь слугой. Какой бы ни был слуга сильный, молодой и энергичный, его работа не будет удовлетворительной, если у него хозяин слаб, распушен и не знает, что нужно делать. Хозяин должен направлять своего слугу. Даже когда слуга не так силен и энергичен, при рачительном и мудром хозяине в доме всегда будет порядок.

Ум и тело - это наш дом. Если дом внутри не в порядке, то и снаружи он будет тоже не в порядке. Место, где мы живем и работаем, зависит от того порядка, который установлен нами внутри дома. Поэтому хозяин, тот, кто за все отвечает, должен находиться в наилучшей своей форме.

Ничто в мире не может сравниться с умом или занять его место. Все вокруг сотворено с помощью нашего ума. Тем не менее, мы принимаем его как нечто данное нам, что является еще одним абсурдом. Ведь не принимаем же мы свое тело как нечто гарантированное нам навсегда. Если оно заболевает, мы тут же бежим за доктором. Когда оно проголодается, мы стараемся его поскорей накормить. Когда оно устает, мы спешим дать ему отдых. А как же происходит с умом? Только медитирующий человек ухаживает за умом.

Уход за своим умом приобретает особое значение, если жизнь становится направленной на то, чтобы научиться видеть глубину вещей. Иначе жизнь останется плоской. Жизнь большинства людей происходит в реальностях дня вчерашнего или дня завтрашнего, того, что есть хорошо или плохо, это мне нравится, а это не нравится, это я хочу приобрести, а это не хочу, это мое, а это не мое. Только тогда, когда ум соответствующим образом подготовлен, у нас появляется возможность увидеть и другие измерения бытия.

Первое, что нам нужно сделать с нашим умом, это хорошенько его промыть, прочистить, и ни раз, и ни два в день, как это мы делаем с нашим телом, но постоянно, пока мы находимся в бодрствующем состоянии. Чтобы это уметь выполнять, нам нужно этому научиться. С телом все очень просто - мы пользуемся водой и мылом. Мы научились этому еще тогда, когда были детьми. Ум же можно прочистить только умом. То, что умом было в него вложено, может быть изъято только им самим. Одна секунда концентрации в медитации равняется одной секунде очищения, ибо, к счастью, ум способен за один раз выполнять только что-то одно. Хотя Будда и сказал, что в уме может пронестись три тысячи мыслей за то время, когда человек успевает всего лишь моргнуть, с нами обычно такого не происходит и эти мысли не приходят одновременно все сразу. Мысли следуют одна за другой в быстрой последовательности, но никак не одновременно.

Когда мы концентрируемся, наши препятствия, или загрязнения, которых пять, не получают возможность проявиться, потому что ум способен выполнять только одно действие за один промежуток времени. Когда нам удастся все больше и больше удлинять периоды концентрации, ум постепенно очищается от грязных накоплений.

Наш ум, этот уникальный инструмент во всей вселенной, есть то единственное, чем мы обладаем, другого у нас нет. Если бы у нас появился какой-то очень тонкий инструмент, то мы наверняка стали бы за ним ухаживать. Мы бы его тщательно протирали и счищали бы любые признаки ржавчины. Мы бы затачивали его там, где необходимо, смазывали маслом и пользовались бы им умеренно. И вот у нас есть этот замечательный инструмент, с помощью которого можно всего достичь, в том числе и просветления, и только от нас

самих зависит дать ему надлежащий уход. В противном случае он не будет правильно работать.

Во время медитации мы учимся тому, как выбрасывать из ума все то, что нам не хотелось бы хранить. Мы храним только то, что составляет предмет нашей медитации. По мере того, как мы становимся все более искусны в медитации, мы начинаем пользоваться ее даром в нашей повседневной жизни для того, чтобы избавиться от нездоровых мыслей. Так наша практика медитаций помогает нам в нашей повседневной жизни, и наше внимание к благотворным мыслям в нашей повседневной жизни помогает нам в практике медитации. Тот, кто становится хозяином своих мыслей и овладевает искусством размышлять над тем, над чем он хочет размышлять, называется Архатом, или Просветленным.

Но пожалуйста, не удивляйтесь, если такое свободное течение мыслей не будет происходить постоянно. Это произойдет в какой-то момент, будьте в этом уверены. При этом возникает чувство огромного облегчения и высвобождения - когда человек, хотя бы на одно мгновение, может думать о том, что он хочет. Ведь тогда человек становится хозяином своего ума, а не наоборот, когда ум командует человеком. Быть в гуще всех тех мыслей, которые возникают, радостных или печальных, постоянно движущихся, мечущихся, - это то, от чего мы избавимся, научившись оставаться сосредоточенными на предмете медитации,

Наш второй шаг состоит в тренировке ума. Нетренированный ум подобен колеблющейся, неустойчивой массе, мечущейся от одного предмета к другому и находящей особую трудность в том, чтобы оставаться в одном месте. Возможно, вам это знакомо, когда читая книгу, вы, доходя до конца страницы, вдруг осознаете, что так и не знаете, о чем вы только что прочитали, и вам приходится перечитывать эту страницу опять. Ум нужно уметь тренировать находиться в одном месте, подобно тому, как тренируют пресс, мышцы рук при поднятии тяжестей. Нужно развивать мышцы ума. Сила может прийти только тогда, когда мы упражняем ум делать именно то, чего мы от него хотим, когда он неподвижно замирает тогда, когда мы этого захотим.

Это также разовьет его силу, потому что связано с отречением, позволением отдаться течению жизни. Все мы, не будучи Архатами, обладаем весьма ощутимым эго. Синдром «это я, это мое», или отношение типа «извините, но это мое и я с этим не собираюсь расставаться» создают все проблемы в мире. Всякий раз, когда мы думаем, разговариваем, читаем или смотрим фильм, нам нужно убеждаться в том, что этим мы укрепляем свое эго, вообще, используем ум в интересах эго. Величайшее отречение, возникающее в медитации, в том, чтобы оставить все мысли. Когда нет того, кто думает, тогда нет того, что утверждает эго.

Вначале оставление мыслей будет возможно только на какое-то мгновение, но это уже будет шаг в правильном направлении. Духовная тропа всегда ведет к безусловной сдаче существованию, позволению. В этом нет ничего такого, что можно было бы достичь или приобрести. Хотя эти слова используются довольно часто, они служат лишь способами самовыражения. В реальности духовная тропа - это тропа отречения, сдачи существованию, постоянного избавления от всего того, что нами построено вокруг себя. Сюда входит наше имущество, привычки, идеи, верования, стереотипы мышления. Остановить мышление во время медитации чрезвычайно трудно, так как это сравнимо с самоотречением, это момент, когда у эго нет поддержки. Когда это происходит впервые, то ум немедленно реагирует примерно так: «О, что это было?», и, конечно же, мышление после этого опять продолжается. Способность удерживать ум в одном месте помогает наращивать мускулы ума, прибавляет ему сил и могущества. Учение Будды является необычайно глубоким и значительным, и только глубокому и необычному уму под силу действительно понять внутренний смысл того, что он хотел сказать. Следовательно, нам нужно тренировать ум для того, чтобы достичь этой цели.

Телесная сила делает возможным выполнить то, что предназначено телу природой. Умственная сила делает возможным выполнить то же самое и с умом. Сильный ум не

страдает от скуки, разочарований, депрессии или несчастья - он научился избавляться от того, чего не хочет. Практика медитаций дает ему для этого необходимые мускулы.

Ум, этот наиболее ценный и сложный инструмент во всей вселенной, также нуждается в отдыхе. Мы ни на минуту не останавливали мышление с самого раннего возраста, как в этой жизни, так и в течение множества жизней до нее. На протяжении дня мы думаем, а всю ночь видим сны. Ни на минуту уму нет покоя. Мы можем отправиться на отдых. Но кто, точнее, что отправляется на отдых? Наше тело. Оно отправляется к морю, в горы, или в незнакомую страну, но что происходит с умом? Вместо работы, на которую была направлена его деятельность дома, он теперь думает о всех тех красотах, звуках, запахах, связанных с новым местом. Ум не знает покоя. Он просто начинает думать о чем-то другом.

Если бы мы не давали телу отдыхать ночью, то оно не могло бы функционировать достаточно долго. Наш ум также нуждается в отдыхе, но это невозможно сделать во время сна. Ум может отдыхать по-настоящему только тогда, когда перестает думать и начинает испытывать впечатления, переживания. Ум можно сравнить с черным экраном, на котором показывают фильм без перерывов. Благодаря тому, что пленка с фильмом - наши мысли - движется постоянно, человек забывает, что все это происходит на экране, на который проецируется фильм.

Если мы на мгновение остановим движение этого фильма во время медитации, то сможем пережить качество чистого ума. Такой момент есть момент настоящего блаженства. Этот момент приносит такое ощущение счастья, сильнее которого испытать невозможно больше нигде и никак. Это счастье, которое не зависит ни от чего в внешнего. Нельзя сказать, что оно приходит безусловно, но условие тут только одно - концентрация. Оно не зависит от хорошей еды или климата, правильного времяпрепровождения или правильных взаимоотношений с другими людьми, приятных откликов или окружающих предметов - все это является абсолютно ненадежным, потому что постоянно меняется. Концентрация же всегда остается надежным средством, если человек не перестает заниматься духовной практикой.

Как только наш внутренний монолог замолкает на мгновение, появляется не только тишина, но и ощущение глубокой удовлетворенности. Наконец-то ум нашел свой дом. Если у нас нет дома, где можно было бы укрыть свое тело, нам становится не очень приятно. И в равной степени нам неприятно не иметь дома для своего ума. Это молчаливое спокойное пространство и есть прибежище для ума. Он всегда может прийти к себе домой и отдохнуть там, поступая в точности так же, как и мы, когда приходим домой после работы и расслабляем свое тело вначале в удобном кресле, а потом ночью в кровати. Теперь и ум может расслабиться, оставить свою работу. Ведь думать - это значит страдать, вне зависимости от того, о чем мы думаем. Думать - значит производить движение, а значит происходит трение. Все, что движется, создает трение.

Когда мы расслабляем ум, даем ему покой, он приобретает новую силу и чувство радости, так как знает, что может отправиться домой в любое время, когда пожелает. То ощущение радости, которое приходит во время медитации, не оставляет в течение всего дня, потому что ум теперь знает, что ничего не нужно принимать всерьез, что он всегда может отправиться домой, где опять найдет покой и тишину.

В этом, пожалуй, самая главная причина, по которой мы никогда не будем довольны жизнью без медитации. Возможно, что внешне условия жизни будут весьма приятными, но они никогда не будут сравнимы с той наполненностью, удовлетворенностью, которую мы можем получить изнутри. Наше самоотречение, сдача существованию таит в себе новый взгляд на вещи, озарение, то есть, понимание того, что нашему эго постоянно чего-то недостает, а отсюда его постоянная потребность думать. Когда эго перестает в чем-либо нуждаться, оно перестает думать. Когда эго перестает в чем-либо нуждаться, исчезает всякая неудовлетворенность. Вот почему нам следует медитировать. А теперь рассмотрим вопрос как медитировать.

Мы применим способ постоянного напоминания, осознания своего вдоха и выдоха. Это идеально можно ощутить в ноздрях носа. Дыхание подобно ветру, и его

прикосновение к ноздрям вызывает определенное ощущение. Это ощущение помогает нам сфокусироваться на этом маленьком участке. Вначале это будет трудно сделать.

Дыхание означает жизнь, и потому идеально подходит в качестве объекта медитации по нескольким причинам: оно всегда с нами, без него мы не можем обходиться. Тем не менее, мы принимаем его, как нечто само собой разумеющееся. Мы никогда не пытаемся взглянуть на дыхание более внимательно до тех пор, пока оно вдруг не прервется то ли от того, что вы подавились, стали тонуть или задыхаетесь. Только тогда внезапно дыхание становится таким жизненно важным. Но пока ничто ему не угрожает, мы не думаем о нем. А ведь дыхание означает жизнь, самое ценное, что у нас есть. Оно непосредственно связано с умом. Когда ум взволнован или торопится, дыхание учащается. Когда ум успокаивается, дыхание становится мягким и спокойным. Когда дыхание становится настолько тонким, что становится неслышным, это означает, что мы действительно вошли в состояние концентрации. Медитации, объектом которых является дыхание, становятся хорошей тренировкой для ума. Дыхание - это единственная функция тела, которая является как саморегулирующейся, так и регулируемой. Мы можем его сделать глубже, длиннее или короче, и даже остановить на какое-то время.

Существует много других способов обращать внимание на дыхание. Мы можем следовать за своим дыханием во время вдоха и выдоха настолько полно, насколько остаемся осознанны. Не нужно делать из дыхания что-то особенное, просто нужно следовать его движению. Это создаст более широкую основу для внимания. В этом нет той скрупулезности, как при концентрации ума на ноздрях, и поэтому это сделать легче.

Можно также использовать дыхание плюс слово, например, «Будда». «Буд» - во время вдоха, «да» во время выдоха, то есть, вдох/выдох плюс звук одновременно. Этот способ весьма эффективен для тех, для кого слово «Будда» наполнено большим смыслом.

Можно также считать: «один» на вдохе, «один» на выдохе, «два» на вдохе, «два» на выдохе. Доходить, по крайней мере, до пяти, но не превышать десяти. Когда доходите до десяти, начинайте опять с единицы. Всякий раз, когда ум начинает куда-то уходить, начинайте с единицы. Вначале будет не так уж важно, если вы не будете считать дальше единицы.

У всех ум один и тот же. Не следует о себе думать, что «я для этого не гожусь». И вообще, что скрывается за этим «я»? Просто за ним стоит нетренированный ум, противопоставленный тренированному. Тот, кто участвует в марафонском забеге, может надеяться на успех, если имеет тренированное тело. Глупо думать «ничего у меня не выйдет, я не смогу быстро бежать», если просто не подготовил тело для этого.

Считая ли, произнося имя Будды, удерживая внимание на ноздрях, или до конца наблюдая свой вдох и выдох, определите какой метод для вас наиболее удобен и затем придерживайтесь его. Если вы практиковались в удерживании внимания на подъеме и спаде живота во время дыхания и вам удавалось концентрироваться, то продолжайте следовать этой практике. Держите ноги в таком положении, когда можно так находиться в течение какого-то периода времени. Спина должна быть прямой, но не напряженной. Плечи, живот и шея должны быть расслаблены. Заметив, что несколько наклонились вперед, выпрямитесь. То же самое касается и головы. Когда почувствуете, что голова опускается, выпрямите ее. Когда тело оседает, а голова опускается, появляется поза, вызывающая сонливость, дремоту - состояния совершенно противоположные медитации. Медитация требует полной осознанности.

По всей вероятности вы обнаружите, что какие бы усилия вы ни предпринимали, ум не будет оставаться с дыханием, будете ли вы произносить «Будда», считать «раз - раз, два - два», концентрировать внимание на ноздрях, или наблюдать за вдохом и выдохом. Ум просто не будет этого делать, если только вы уже не занимались этой практикой в течение нескольких лет. Мысли - кинолента - всегда будут крутиться. Как работать с этим? Немедленно пометьте эту мысль, а если это сделать трудно, просто назовите ее «мышление», или «замешательство», или «воспоминание», или даже «планирование» или «ерунда». Это не имеет значения. Как только вы на нее наклеиваете ярлык, вы словно возвращаетесь к ней опять, чтобы взглянуть на нее. Пока вы этого не сделаете, вы

продолжаете оставаться думающим, внимание которого совершенно отвлечено. Вы оказываетесь у себя дома, беспокоясь о кошке, которую случайно могли запереть в ванной, или о детях, которых могли не накормить. О чем бы вы ни думали и беспокоились, все это подводит к мысли: «Да, мне необходимо об этом подумать». Но во время медитации не нужно вообще ни о чем думать! Жизнь продолжает течь своим чередом и не нуждается в том, чтобы мы о ней думали. Она постоянно пульсирует в каждый мигновение.

Когда мысль возникла, посмотрите на нее, дайте ей имя. Какой бы вы ей ярлык ни присвоили, правильный или неправильный, не имеет значения. Любой ярлык во время медитации лишь означает, что ту или иную мысль следует оставить. Научившись давать имена мыслям во время медитации, вы научитесь различать цельные, полезные, искусные и прочие мысли и в повседневной жизни. Определив, что мысль не является цельной или полезной, вы можете ее просто оставить. Вы научитесь думать о том, о чем вам хочется думать, и когда полностью овладеете этим искусством, то уже никогда не будете чувствовать себя несчастным. Только глупец чувствует себя несчастным по своей собственной воле.

Такова польза навешивания ярлыков в повседневной жизни. В медитации же это означает, что вы становитесь осознанными. Вообще, вся практика медитации связана с осознанностью. Как сказал Будда: «Одним из способов очищения человека, избавления от неудовлетворенности, направления его на благородный путь, освобождения от всех страданий является осознанность». Осознав, что «я думаю», «я не медитирую», «я тревожусь», «я испытываю беспокойство», «я мечтаю о будущем», «я испытываю желания», только осознав это - вы опять возвращаетесь к дыханию. Если тысяча мыслей пронесется у вас в голове - дайте каждой из них имя. Этот способ приведет вас к настоящему опознаванию. Так вы познаете как мыслительный процесс, так и содержание мыслей. Такова основа осознания в действии, таков единственный путь к освобождению, когда на него действительно ступают.

Во время медитации может возникнуть ощущение дискомфорта из-за того, что тело находится в непривычной для него позе. Но чаще это ощущение вызвано тем, что мы пытаемся удержать тело в неподвижном состоянии. Телу никогда не нравится хоть на минуту оставаться неподвижным. Даже лежа на самом дорогом и удобном матрасе и имея возможность для хорошего сна, ваше тело будет совершать множество движений в течение ночи. Оно не будет находиться в одном и том же положении, потому что ему хочется облегчить свой дискомфорт. Тело чувствует неудобство и поэтому двигается, хотя ум во время сна лишь слабо осознает, что происходит. Во время медитации происходит то же самое: возникает дискомфорт. Вместо того, чтобы немедленно попытаться поменять позу, что является нашей обычной, импульсивной, неосознанной реакцией на боль, на все, что вызывает дискомфорт, попробуйте исследовать эту ситуацию. Осознайте, как это возникло. Вы соприкасаетесь с подушкой, с полом или с другой ногой. Из этого прикосновения возникает ощущение. Из ощущения возникает реакция. (Это, между прочим, и держит нас в кругу рождения и смерти. Реагируя на свои чувства, мы выписываем себе паспорт на новое рождение).

Ощущение может быть трех видов: приятное, нейтральное и неприятное. Если ощущение неприятное, ум говорит: «Это неприятное ощущение, которое называется болью. Мне оно не нравится и я хочу избавиться от него.» Так мы проживаем каждый день своей жизни, с утра до ночи. От всего неприятного мы пытаемся убежать или избавиться, или же пытаемся изменить внешнюю причину его возникновения. Изменить все, что вызывает дискомфорт. Однако избавиться от этого невозможно до тех пор, пока мы не избавимся также и от желаний. Чтобы мы ни делали со своим телом, как бы мы его не передвигали, дискомфорт будет появляться опять и опять, потому что всегда присутствует желание комфорта. Пронаблюдайте за этой последовательностью: прикосновение, ощущение, реакция. «Это боль. Я хочу от нее избавиться». Вместо того, чтобы избавиться от нее, направьте все свое внимание на то место, где вы испытываете это ощущение и осознайте его переменчивую природу. Это ощущение либо переместится в другое место, либо сила его изменится. Вы сможете осознать, что оно само по себе является подвижным,

оно не застывшее. И пожалуйста, осознайте тот факт, что у тела не появляется страдание, оно есть само страдание. Только после этого мы сможем исследовать сущность человеческого страдания. У нашего тела не возникает дискомфорт периодически, иногда, оно из него состоит. Оно не может сесть или лежать без ощущения дискомфорта. Признайте скоротечность, неудовлетворенность, присущие человеческому телу. Признайте тот факт, что ощущение возникло без всякого приглашения с вашей стороны. Зачем же называть его «моим»? Выучите этот урок на материале неприятных ощущений, а потом уже шевелитесь, двигайтесь, но не произвольно. Двигайтесь только после того, как изучите, почему это делаете. Двигайтесь мягко, осознанно, не потревожив ни себя, ни своего соседа.

Однако, если вы будете сидеть, скрепя зубами, и думать «я все равно буду продолжать сидеть, хотя это так мучительно; я ненавижу это, но буду продолжать», вызовет неприязнь как к данной ситуации, так и к медитации в целом. Это в такой же мере негативная реакция, как и произвольное движение. Первая реакция - это жажда комфорта, вторая - антипатия к дискомфорту. Обе они являются сторонами одной и той же медали. Единственное, что содержит здравый смысл, это попытка заглянуть в может принести результат. Работайте со своими ощущениями и мыслями по мере того, как они возникают. Посмотрите насколько и те, и другие являются мимолетными. Они возникают и исчезают - так зачем же вы называете их своими? Разве вы просили их прийти к вам? Конечно же, нет. Вы ведь пришли медитировать, ни так ли? Однако эти мысли все еще с вами. Разве они принадлежат вам? Разве это не причиняет страдание?

Мимолетность, неудовлетворенность, отсутствие «я» - вот те три характеристики, которые предстоит найти во всем, что существует. До тех пор, пока мы не обнаружим их внутри себя, мы никогда не узнаем то, чему учил Будда. Медитация - это путь к тому, чтобы найти это. Все остальное всего лишь слова, а это - действие.

Глава 2. Медитация влияет на нашу жизнь

Процесс духовного очищения, о котором я говорила, происходит в уме. Но вы также поймете, что необходимо избавиться и от некоторых старых завалов, которые накапливаются в нашем теле из-за психологических реакций.

Представьте себе человека, который прожил в комнате двадцать или тридцать лет и ни разу не удосужился сделать в ней уборку. Весь этот мусор, остатки еды, грязная одежда, накопившиеся за многие годы, будут доставать до потолка. Пытаться жить в таком мусоре чрезвычайно неприятно. Но жилец этой комнаты даже не замечает этого до тех пор, пока однажды к нему не заходит друг и говорит: «Почему ты не убираешь комнату?». Тогда они вместе очищают от мусора один угол. После этого наш воображаемый жилец видит, что в этом углу жить гораздо приятней и комфортней и он решает убрать всю комнату. Наконец, он может подойти к окну и по новому взглянуть на мир вокруг. Теперь у него появляется достаточно пространства, чтобы спокойно передвигаться внутри комнаты. Ощущение комфорта дает возможность человеку более свободно пользоваться своим умом, не вызывая при этом никакого телесного неудобства.

Дом, в котором мы живем, есть наше тело. Неважно, сколько раз мы переезжаем из одного города в другой, из одной квартиры в другую, из квартиры в загородный дом - мы всегда берем это тело с собой до тех пор, пока оно полностью не разрушится, сгниет, превратится в прах. Однако до тех пор, пока это не случится, мы повсюду несем его с собой. Вот его-то нам и нужно сделать немного просторней и комфортней.

Психологическое накопление помех и блоков происходит благодаря нашим эмоциональным реакциям. Но раз ум их отложил, то он способен их и убрать. В нашей медитационной практике это называется «познать ощущение, не реагируя на него, затем отпустить его.»

Другой чертой медитационной практики является не реагирование. Это наиболее важный аспект достижения мира и гармонии внутри себя, ведь в противном случае наши ответные действия всегда будут накаты ваться на нас и мы не сможем видеть путь ясно. Он всегда будет нам представляться смутным, неопределенным. Возможно, что мы услышим

о нем и у нас появится слабое представление о том, что он означает. Но мы сами никогда его не увидим, потому что «видеть» всегда означает «видеть изнутри». От такого внутреннего видения нас будут заслонять реакции - наши эмоциональные ответные действия.

Когда мы наблюдаем за ощущениями и эмоциями во время медитации, у нас нет необходимости и желания реагировать. Следовательно, возможность воздерживаться от реагирования есть - и это как раз то, чем мы занимается! Мы можем взять не реагирование с собой в нашу повседневную жизнь. Какая бы эмоция в нас ни возникла, мы можем взглянуть на нее как на чувство, которое возникло и которое уйдет. Если мы научимся этому благодаря нашей медитационной практике, то выучим один из наиболее ценных уроков - как справляться с самим собой.

Общим заблуждением можно считать мнение, что раз мы живем, то значит знаем, как жить. Это одна из нелепостей нашей жизни. Уметь жить - это искусство. В жизни, по крайней мере, раз или два большинство людей испытывают полный провал. Они называют это трагедией или проблемой. На самом деле они просто были не искусными в своей жизни. Третьим, но не менее важным, аспектом нашей медитационной практики является личное переживание мимолетности. До тех пор, пока мы не испытаем это сами, мимолетность будет оставаться всего лишь пустым звуком, облеченным в слово. Одни только слова никогда не освобождали. Необходим опыт. Путь Будды ведет к освобождению - полному и окончательному освобождению - которое должно стать личным переживанием. В медитации переживание мимолетности вполне конкретно: когда вы обращаете внимание на дыхание, то видите, как воздух вошел во время вдоха, а затем вышел. Он уже не будет прежним. Так и с ощущением: оно возникает, а затем проходит. Потом оно появляется в другом месте. Такое разнообразие чувств и ощущений, а потом не остается вообще ничего. Боль в ноге. Вот она переместилась в другое место, а затем прошла. Ощущения приходят и уходят.

По мере того, как наше мастерство медитации оттачивается, мы более ясно видим мимолетность ощущений и мимолетность нашего тела. Все об этом знают. Не найти ни одного человека в мире, который бы не знал, что тело преходяще. Но все мы живем так, как будто будем жить постоянно, и скорбим о тех телах, которые оказались преданы неизменному закону природы, как будто случилось нечто неожиданное.

Это явно неправильное представление о мире, лишённое всякого здравого смысла. Но оно возникает в нас, потому что мы закрылись для реалий этого мира. Мы только смотрим на то, что приятно. В том, что нас всегда окружают и неприятные вещи, мы пытаемся обвинить других. Некоторые заходят так далеко, что обвиняют в этом дьявола. Но, по сути, не имеет значения кого, вы обвиняете - своего соседа или дьявола. Реальность жизни заключается в том, что она постоянно изменчива, мимолетна и нам следует это принять и жить в соответствии с этим.

Когда мы научимся проникать глубже в себя, то начнем осознавать то постоянное движение, происходящее в каждой клетке нашего тела. Об этом законе природы мы учили еще в школе. Наверное, нам было в ту пору одиннадцать или двенадцать лет, когда нам говорили о том, что клетки нашего тела обновляются каждые семь лет. Я ясно помню, как пыталась понять - все ли клетки моего тела отмирают и на их место приходит целая масса новых. Так как это представлялось невозможным представить, я сдалась. Я просто не могла это вообразить. Теперь мы понимаем, что на самом деле происходит. Происходит то, что в течение этих семи лет клетки стареют, деградируют и обновляются - и это постоянный процесс.

Безусловно, должен быть способ, который бы давал возможность осознавать это. Медитация, возникающая во время медитации, дает возможность осознавать этот процесс как на поверхности кожи, так и под ней. Тогда у нас появляется совершенно иной взгляд на нас самих и на окружающий мир, потому что теперь мы знаем из прямых рук, что нет ничего в мире застывшего или статичного, и уж этого точно нет в нашем теле.

Ученые доказали, что нет ни единого твердого тела во всей Вселенной. Все во Вселенной состоит из энергетических частиц,двигающихся настолько стремительно,

сталкиваясь друг с другом и разлетаясь в стороны, что создается иллюзия твердости. Будда говорил о том же две с половиной тысячи лет тому назад, когда упоминал о таких же частицах. Правда, для этого ему не понадобилось проводить опыты в лаборатории. Он это испытал на себе. И доказательством стало его просветление. Наши ученые очень сведущие люди, но, наберусь смелости утверждать, не стали просветленными. Возможно, им как раз не хватает личного опыта.

На своем опыте мы можем убедиться, что нет ничего твердого, застывшего. Даже сама логика, простая, рассудочная, доказывает, что если бы что-то стало твердым, статичным, то человека бы не стало, а был бы просто труп. Но одни умные рассуждения не достаточны. Это нужно почувствовать. Только когда человек почувствует это во время медитации, тогда он поймет. Того, кто понял это на основании своего личного опыта, никто не сможет переубедить. Даже если весь мир будет говорить тебе: «Это не так. Почему ты так упрям? Почему ты считаешь, что тело не твердое? Разве ты его не касался? Ведь оно же твердое.». Вы не будете спорить, оставаясь непоколебимым. Когда люди пытались оспаривать то, чему Будда учил, он никогда не вступал в споры. Он не защищал свою точку зрения. Он говорил о своем личном опыте.

При сильной концентрации и глубоком погружении мы обнаружим постоянное движение внутри себя. Ум начинает понимать, что раз внутри существует такое непрекращающееся движение, то значит, то же самое происходит и снаружи. Так где же можно найти что-либо твердое, застывшее? Он может спросить тогда: «Если движение постоянное, то где же есть «я»?» Ощущения постоянно меняются. Ни одно не остается. Тело постоянно движется. Нет ничего, за что можно было бы уцепиться. Мысли тоже движутся. Где же есть я?» Конечно, люди могут найти некое воображаемое место, где они могут найти себя, например, в некоей высшей сущности, душе и пр. Но если продолжить исследование и в этом направлении, то станет ясно, что это очередная иллюзия. Мимолетность, бренность следует испытать.

Другой аспект нашей практики представляют медитационные техники, о которых упоминает Будда в своей беседе об основах осознания, когда говорит о медитации на четыре стихии: земли, воды, огня и воздуха. Ощущение твердости в теле есть стихия земли. Мы это также можем ощутить в жесткости подушек для медитации, на которых мы сидим. Стихию землю можно найти повсюду. Его можно найти в воде, иначе мы не смогли бы в ней плыть или грести лодку. Стихия земли есть и в воздухе. Иначе ни птицы, ни самолеты не могли бы летать.

Стихия огня - температура - также присутствует повсюду. Мы ее можем почувствовать в себе, если обратим на это внимание. Обычно мы ее ощущаем только тогда, когда мерзнем, перегреваемся на солнце, или испытываем болезненный жар. Но на самом деле температура присутствует всегда. Она есть во всех живых существах и в любом виде материи.

Стихию воды можно ощутить в крови, в слюне, в моче. Стихия воды является также связующей силой. Если из муки вы хотите приготовить тесто, то в муку необходимо добавить воды, чтобы скрепить ее мельчайшие крупинки. Вода, как связующий элемент, может быть обнаружена повсюду. Без нее все эти постоянно движущиеся клетки просто развалилась бы. Никто бы здесь не сидел сейчас, если бы не было этого связующего элемента.

Все это очень интересно, правда? Но все это становится бесполезным, если остается неиспытанным. Пока не испытаешь, это становится еще одной темой для интеллектуальной беседы с друзьями на досуге. Когда же это становится опытом, то открывается видение на то, как все на самом деле устроено. Знание и видение вещей такими, «какие они на самом деле есть» - частое выражение, к которому прибегал Будда.

Сюда мы можем добавить еще и пространство, как пятую стихию. Эти пространства, отверстия, существуют внутри нас, например, во рту или носу. Внутренность нашего тела имеет открытые пространства. Вселенная это пространство. Если мы это поймем и соединим с понятием, что подобное можно найти повсюду, то избавимся от этой нашей привычки разделять: «Вот это есть «я» и я позабочусь о себе, а весь остальной мир пусть

справляется так, как может. Пусть люди живут долго и счастливо, но не подходят ко мне слишком близко.» Если мы поймем, что представляем из себя ничто иное, как энергетические частицы, которые сталкиваются и разлетаются, ничто иное, как пять стихий, то что же такое есть «я», которое мы так ревниво оберегаем? И какую такую опасность представляет мир, который нас окружает?

Медитация направлена на приход озарения. Озарение это цель буддистской медитации. Техники медитации являются всего лишь инструментами. Использовать их нужно, по возможности, наилучшим образом. Один человек пользуется ими несколько иначе, чем другой. Чем искусней становимся в них мы, тем быстрее и легче придет результат. Но главное внимание нужно обращать не на результат, а на владение инструментом. Только тогда совершенствуется ваше мастерство и приходит легкость.

Глава 3. Спокойствие и понимание

Существует много различных техник медитации. В «В пути к очищению» упоминается 40 техник. Однако существует только два направления, два течения, которым нужно следовать - это спокойствие и понимание. Они взаимосвязаны и дополняют друг друга. Пока мы не будем знать, в каком направлении следует идти, маловероятно, что мы дойдем до цели. Нам необходимо знать, по какому пути нужно идти.

Чтобы добиться результатов, которые может дать медитация, следует пользоваться обоими направлениями - и спокойствием, и пониманием. Большинство людей хотят спокойствия. Каждый ищет покоя, чувства блаженного удовлетворения. Как только проблеск такого чувства появляется в медитации, человек ощущает прилив счастья и ему хочется испытать это еще и еще. Многим достаточно этого одного ощущения. Но не для этого служит медитация - это всего лишь средство для достижения высшей цели. Спокойствие всего лишь средство. Понимание же и есть эта высшая цель. Любые средства необходимы и важны, но их не следует смешивать с конечной целью. Но из-за того, что они приносят столько удовольствия, к ним появляется привязанность.

В этом наша постоянная трудность - мы всегда пытаемся удержать то, что приятно, и отринуть то, что неприятно. Из-за того, что мы делаем это целью нашей жизни, наша жизнь становится бесцельной. Невозможно избавиться от всего, что неприятно, и сохранять то, что приятно. До тех пор, пока мы следуем в этом направлении, можно считать, что у нас нет никакого направления. То же самое справедливо и по отношению к медитации.

Итак, каким образом мы приобретем спокойствие и что это нам даст? Удерживая внимание на дыхании, мы, наконец, обретем некое спокойствие. Ум на какое-то время может остановиться, не думать, и действительно почувствовать легкость. Ведь ум никогда не испытывает легкость, потому что мыслительный процесс - это движение, а в движении всегда присутствует элемент раздражения. Но на какое-то мгновение может прийти это ощущение легкости и мы сможем продлевать эти мгновения по мере того, как будем это практиковать все больше и больше. Это не так уж и трудно. Возможно, что трудно будет только сначала, ведь все, что необходимо для этого - это терпение, решимость, немного хорошей каммы (см. Главу 7) и тихое место.

У нас у всех, пусть немного, но есть эта хорошая камма. Иначе мы бы не сидели здесь. Те, у кого много плохой каммы, обычно не приезжают на медитационный ритрит, а если и приезжают, то не надолго. Так что хорошая камма здесь уже присутствует.

Что же касается терпения, то к этому нас уже принуждает само нахождение здесь. Еще одну вещь сюда нужно добавить, еще один важный ингредиент для этой смеси, - решимость, настрой. Когда вы садитесь в первый раз медитировать, твердо заявите себе: «Я все время буду оставаться со своим дыханием. Как только я его потеряю, я тут же к нему вернусь.» Вы, словно канатоходец, идете, балансируя по натянутой веревке. Как только вы соскальзываете с нее, вы тут же взбираетесь на нее опять. Поэтому решимость, настрой необходимы для этого.

Когда возникает это спокойное и приятное ощущение, то, что Будда называет приятным пребыванием, которое потом уходит, как и все, что приходит, должно потом исчезнуть, то первая мысль, которая должна к вам прийти, это мысль о мимолетности бытия, а не «О боже, опять это ушло», или «Мне было так приятно. Как это чувство вернуть опять?» - ведь люди обычно так реагируют.

Жить по Дхамме, переживать ощущения по Дхамме нужно совсем по-особому. Это противоположно тому, как это делает большинство людей. Это сугубо индивидуальный процесс понимания. Когда Будда сидел под деревом Бодхи до своего просветления, Суджата принес ему молочный рис в золотой чаше и сказал ему, что золотую чашу он может оставить себе. Будда бросил чашу в реку, которая текла за его спиной, и сказал, что если чаша поплывет против течения, то он просветлеет. И, конечно же, это произошло. Разве золотая чаша может поплыть против течения? Смысл этой истории в том, что если мы живем в соответствии с Дхаммой, то должны пойти против наших естественных

инстинктов и наклонностей. Мы должны пойти против того, что легко, комфортно, что делают все вокруг. Гораздо трудней пойти против течения, чем пойти по нему.

Приятное пребывание, приятные ощущения, вначале физические, а потом эмоциональные, - возникают вначале в теле, а потом через радость и счастье в эмоциях, после чего становится очень покойно и тихо, - все это тоже должно уйти.

Мы должны увидеть их мимолетность, и только потом можно использовать это приятное пребывание для некоей цели. Если мы не можем увидеть мимолетность приятного пребывания, то это означает, что мы используем для собственного комфорта. То, что мы используем для обретения собственного комфорта, лишь укрепляет это, а не ведет к его утрате, что является сутью учения Будды.

Все учение Будды направлено на то, чтобы человек утратил свое «я». Будда говорил: «Я учу всего лишь одному - как избавиться от страданий.» Это не означает, что страданиям в мире придет конец. Это лишь означает, что если нет того, кто реагирует на страдания, то нет и самого страдания. «Я» прекратит существование. Если нет того, у кого появляется проблема, как может вообще существовать проблема? Если человек использует приятное пребывание для личного комфорта, то он идет по неправильному пути.

Снова и снова возвращаясь к своему дыханию, мы достигаем состояния покоя. Восьмая ступень на Славном Восьмеричном Пути - правильная концентрация - означает полную поглощенность медитацией. Неотрывное слежение за дыханием ведет нас к этому, но достичь такой поглощенности невозможно одним страстным желанием или сидением в медитации раз или два. На все необходимо время. При этом необходимо проникать в суть всего, что возникает во время наблюдения за дыханием. Любая мысль, которая появляется, не является назойливой гостьей, не указывает на то, что человек не способен медитировать, не означает, что вокруг слишком холодно или жарко, слишком поздно или рано - ничего подобного. Мысль - это не назойливая гостья, которая пришла нас беспокоить. Она учитель, который нас учит. В конечном итоге, мы все является своими учителями и своими учениками, так и должно быть. Просто мы должны знать, на что нам смотреть, чтобы это могло нас научить.

Каждая мысль наш учитель. Прежде всего, она учит тому, что наш ум неуправляем, что он ненадежен, на него нельзя положиться. Он думает о таких вещах, о которых нам совсем не хочется думать, когда наоборот - нам хочется быть совершенно спокойными и собранными. Первое, что мы узнаем о своем уме, это то, что он не является такой уж восхитительной нашей частью, как мы привыкли об этом думать, только потому, что мы смогли что-то выучить, запомнить, разобраться в каких-то фактах и концепциях. Ум неуправляем, ненадежен и не занимается тем, чего мы хотим от него.

Следующее, что необходимо понять, это то, что верить своему уму необязательно. Не обязательно верить во все те мысли, которые возникают в нашей голове. Как пришли они без нашего приглашения, так и уйдут. Значение их очень мало, в особенности во время медитации. Возраст некоторых из них может достигать двадцати лет. Некоторые оказываются чистейшей фантазией. Некоторые весьма неприятны, а некоторые просто пришли из снов. Некоторые будут настолько расплывчатые, не оформившиеся, что их будет даже трудно определить. Они возникают так быстро, что нет даже времени на то, чтобы их обозначить. Так зачем вообще верить во все то, что человеку обычно приходит в голову?

Во время медитации у нас появляется возможность познать свой ум - тот мыслительный процесс, который в нем происходит, - и научиться не втягиваться в него. Почему мы должны верить во все то, что происходит в нашей повседневной жизни? Мы верим, когда ум говорит нам: «Этот мужчина ужасен», или «Эта женщина лгунья». Мы верим, когда он говорит нам: «Я так разочарован, мне так скучно», или «Я должен заполучить эту вещь», или «Я должен поехать в это место». Мы этому всему верим, а должны ли? Абсолютно такой же мыслительный процесс происходит и во время медитации. Мысли появляются, задерживаются на какое-то время и уходят без всякой закономерности или причины.

Как только мы сможем это увидеть, осознать, мы сможем действительно менять мысль, которая засела у нас в уме, на ту, которую мы хотели бы иметь. Но это можно совершать лишь тогда, когда мы перестанем верить в то, что ум нам говорит, а будем лишь наблюдать за происходящим в нем мыслительным процессом. То же самое происходит с воздухом, который нас сейчас окружает. Мы не хватаем его и не говорим «это мой воздух», хотя без него мы не смогли бы прожить. Воздух просто есть. Также и мысли - они просто есть. Мыслительный процесс совершенно естественное явление для ума, а поскольку мы живы, этот процесс все время продолжается. Но это не означает, что ему нужно доверять. Наоборот, от большей части мыслей, которые возникают, следовало бы избавиться.

И еще одну интересную вещь мы узнаем о своем уме. Когда мы сидим в медитации и концентрация никак не наступает, а мысли все время приходят; когда чувствуем, как подступает сон, а внимание недостаточно, то узнаем о себе следующее: когда ум не развлекается, мы засыпаем. Ум желает, чтобы его развлекали. Он хочет читать книги, смотреть телевизор, навещать друзей, делать какую-то работу, он хочет быть чем-то занятым. Он не может быть счастливым и удовлетворенным самим собой. Это еще одна частичка того нового понимания, которое мы открываем в себе.

Представьте себе, что вы в одиночестве находитесь в пустой комнате в течение недели. Это считается весьма жестоким наказанием, потому что уму это трудно вынести. Ведь ему нужна постоянная подпитка. Так же, как это необходимо для тела. Уму нужна новая информация, потому что самого его недостаточно. Так мы узнаем о себе еще такую одну важную особенность, когда сидим в медитации.

Мысли очень непостоянны. Они появляются и уходят. Как и дыхание, их невозможно надолго задержать. Если быть достаточно внимательным, то можно отметить их появление. Их исчезновение отметить достаточно легко, а вот появление отметить сложнее. Задержка же их, сохранение невозможно. Они все равно уходят. Все мысли, которые появлялись в течение последнего часа, уходят, ведь так?

Они непостоянны и они не принадлежат никому. Вы ведь не хотите, чтобы все они принадлежали вам? Они ведь того не заслуживают. Едва ли мы найдем какую-нибудь стоящую мысль, так зачем же их присваивать? Зачем пытаться думать, что они и есть вы? Почему бы не относиться к ним, как к чему-то, что появляется и уходит? То же самое можно сказать и о своем теле - это и есть я? Оно лишь появляется в результате зачатия и исчезает после смерти. Это закон природы, ее факт, который наше эго с его заносчивостью и самомнением не позволяет понять.

Заносчивость эго необязательно означает, что мы заносчивые люди. Его заносчивость лишь означает, что мы непросветленные. Лишь в Архатах заносчивость прекращается. Это означает, что мы смотрим на мир и на себя с точки зрения «я», и тогда часто мир и окружающие люди представляются угрожающими, потому что «я» очень хрупкое и ранимое и легко может быть подавлено.

Все мысли, которые возникают во время медитации, помогают заглянуть в себя, понять непостоянство такого явления, как тело и ум, что мы этим не владеем. Если мы действительно способны владеть своими мыслями, то почему бы не владеть тем, что представляет настоящую ценность? Никому неинтересно владеть каким-то хламом. Всем хочется иметь нечто ценное. Медитация показывает, что мысли не представляют такой ценности.

Третья сторона такого мыслительного процесса в медитации показывает нам, что он есть дукха, или неудовлетворенность. Дукха означает не только страдание. Дукха также означает неудовлетворенность, что представляет собой гораздо более широкий термин, охватывающий все, что мы испытываем в жизни, даже самые приятные вещи. И происходит это из-за их мимолетности, непостоянства. Неудовлетворенность нашего мыслительного процесса становится очень отчетлива во время медитации, потому что все время пытаемся сконцентрироваться, а вместо этого мы сидим и разные мысли приходят в голову.

Понимание всеобщего непостоянства, неудовлетворенности и отсутствие эго приходит в результате личного опыта. Никому не удастся постигнуть эти три вещи до тех

пор, пока это не случится с ним самим. Слова, которыми они обозначены, очень красивые и для большинства знакомые, но реализация их возможна только тогда, когда познаешь их изнутри. Несмотря на то, что в каждый отдельный момент мы испытываем это на себе, мы, как правило, не обращаем на это достаточно внимания.

В каждый отдельный момент мы умираем, но и на это не обращаем внимания. Для этого требуется особое внимание, которому мы учимся в процессе медитации. Взгляните внимательно и поймите, что неудовлетворенность мыслительным процессом заложена в нем самом.

Нам всем доступно переживание реальности - того, как на самом деле все есть - если мы расширим нашу осознанность до такой черты, когда сможем действительно ее увидеть. Мы все переживаем в точности то, о чем говорит Будда, но нам нужно углубиться в смысл сказанного им. Бесполезно сидеть и думать: «Как хотелось бы не думать», или «Как хотелось бы сконцентрироваться», или «Хотелось бы, чтобы это было не так тяжело», или «Хорошо бы, чтоб нога так не болела». Все это ваши мечтания, ваши надежды. А мы не можем себе позволить окунуться в мечтания и надежды, если хотим достичь до самых корней наших тревог и беспокойств.

Будда сказал, что все мы больны и лекарством является Дхамма. Будду иногда называли Великим Лекарством. Но как и с любым лекарством, недостаточно только знать о нем или прочитать этикетку на нем. Чтение этикетки - вот чем занимались многие в течение нескольких тысячелетий. Давайте перестанем читать этикетку и проглотим пилюлю. Это не так уж трудно, когда узнаешь разницу.

Когда возникают неприятные ощущения от сидения в одной позе, ум немедленно отвергает их, сопротивляется. Ум немедленно заявляет: «Мне это не нравится. Это очень неприятно. Я не продержусь так в течение десяти дней. Мне нужен стул», или «Зачем так сидеть? Это же глупо», или «Это не стоит того. Медитация не стоит такого дискомфорта», или что-нибудь еще в таком духе. Ум способен заявить все, что угодно. Он может говорить на любую тему и видеть ее любую сторону. Общеизвестная техника любых дебатов - говорить вначале о преимуществах обсуждаемого вопроса, а затем наоборот - говорить о его недостатках. Только ум способен на это. Он может идти в любую сторону.

Не сидите и не думайте: мне это не нравится, моя правая нога, или спина, или шея - или что бы то ни было - затекла, заболела и т.д. Нет. Используйте возникающее ощущение как еще один способ для проникновения в суть вещей. Ощущение - это основа нашего существования. Мы реагируем в результате нашего контакта с миром через ощущения. Мы видим, слышим, осязаем, обоняем и, конечно, размышляем. (Будда говорил об уме, о мыслительном процессе, как о шестом чувстве. Иногда мы тоже ссылаемся на свои мысли, как на шестое чувство.) Если бы мы были слепы, то мир нам являлся бы совершенно иным. Если бы мы были глухи, то мир опять же представлялся бы нам иным. То же самое можно сказать и о других чувствах. Но сейчас у нас есть все органы чувств и мы контактируем с миром через них и, благодаря им, у нас возникают ощущения. И с этим уже ничего не поделаешь. Мы не можем не совершать контакт с миром. У Архатов также есть ощущения, три рода ощущений - приятные, неприятные и нейтральные. У каждого они есть. Нейтральные ощущения это те, которые мы не осознаем, потому что недостаточно внимательны. Мы еще недостаточно накопили внимательности. Но мы уж точно осознаем приятные ощущения и наслаждаемся ими, изобретая различные способы, чтобы продлить их. Вся экономика земного шара направлена на то, чтобы создавать приятные ощущения и поощрять людей хотеть их все больше и больше. Если бы люди их отвергли, то вся экономика по большей части бы рухнула. Приятные ощущения создаются с помощью вентиляторов, холодильников, горячей и холодной воды, различной пищи, улучшенных матрасов и другими подобными вещами.

Все испытывают те или иные ощущения - приятные, неприятные и нейтральные. Они возникают в быстрой последовательности. Большинство людей живут, стараясь удерживать приятные ощущения и избавиться от неприятных. Эта борьба обречена на неудачу. Никто не сможет удерживать приятные ощущения. Никто не сможет навсегда избавиться от неприятных. Никому без исключения это не удастся. Смерть неизбежна, а она очень часто

сопряжена с очень неприятными чувствами. Но эти неприятные чувства не сопряжены только с преклонным возрастом и смертью. Самые молодые, самые сильные испытывают неприятные физические ощущения и неприятные эмоции.

Если мы, наконец, решимся замереть, остановиться на какое-то время и взглянуть на это более пристально, не убегая от того, что вызывает неприятные ощущения и не хватаясь за приятные, - всего лишь во время одной медитационной сессии - то мы узнаем о себе так много. Наблюдение за неприятными ощущениями, возникающими во время сидения - а именно они возникают у большинства - это еще один способ глубже понять свои реакции. Человеку хочется изменить ощущение, хочется избавиться от него. В этом проявляется его спонтанная, импульсивная реакция на неприятное ощущение через движение, позволяющее избавиться от него как можно быстрее.

В повседневной жизни мы пытаемся избавиться от неприятных ощущений, избегая людей, ситуаций, которые их провоцируют в нас, обвиняя других, вместо того, чтобы взглянуть на возникающее ощущение и сказать себе: «Что ж, вот оно возникло. Какое-то время оно будет со мной, а потом уйдет. Ничего не остается постоянно. Если я буду наблюдать за этим пристально, то активизирую свое внимание, осознанность, а не реакцию.»

Такая реакция, направленная на удержание приятного и отторжение неприятного, является причиной нашего бесконечного блуждания между рождением и смертью, потому что этот путь никуда не приводит. Это движение по кругу. Выйти из этого таким образом невозможно. Это бесконечная карусель, в которой нет двери. Мы все крутимся и крутимся, стараясь удержать приятное и избавиться от неприятного, и конца этому не будет. Единственный выход из этой карусели - взглянуть на само ощущение и не реагировать на него. Если мы научимся этому во время медитации, хотя на одно мгновение, мы сможем повторить это в повседневной жизни себе на пользу.

У каждого есть неприятные эпизоды в своей жизни. Люди иногда говорят о таких вещах, которые нам неприятно слышать. Они иногда делают то, что мы не хотим, чтобы они делали. Люди нас не ценят, не любят, не восхищаются нами. Они уходят, тогда как мы хотим, чтобы они остались. Они остаются, тогда как мы хотим, чтобы они ушли. Такое случается со всеми. Будду самого оскорбляли. Он был в таких ситуациях, которые создавали очень неприятные ощущения, но он на них не реагировал.

Обращайте внимание только на ощущение. Когда неприятное ощущение возникает в теле из-за непривычно долгого сидения, не вините в этом никого и ничего. Некого обвинять в том, что такое ощущение возникает. Это только ощущения, которые возникают и исчезают. Наблюдайте за ощущением и становитесь мудрее. До тех пор, пока вы не сможете взглянуть на неприятное ощущение со стороны, вы никогда не сможете вызвать изменение. Это необходимо будет сделать однажды. Ситуация, когда до вас доходит, что неприятные ощущения есть всего лишь ощущения, является идеальной. Эти ощущения не принадлежат нам, потому что мы их не приглашали, мы их не просили прийти. Почему мы думаем, что они нам принадлежат?

До тех пор, пока мы не поймем того, что происходит в нашем уме, когда такие ощущения будут постоянно возникать, мы опять и опять будем следовать своим старым стереотипам поведения, старым привычкам. То, над чем мы размышляем постоянно, на что мы реагируем постоянно, прокладывает колею в уме. Это напоминает машину, буксующую на грязной дороге - колея становится все глубже и глубже. То же самое происходит и с нашим умом. Колея становится все глубже и глубже, и, наконец, становится настолько глубокой, что кажется, выбраться из нее и начать движение вперед нет никакой возможности.

Тут перед нами появляется правильная ситуация, хорошая возможность увидеть реакцию ума на неприятное ощущение. Не нужно рассуждать - «это не для меня, это плохо для моего кровообращения, мне следует прекратить» - ничего подобного. Просто наблюдайте за реакцией ума. Ум очень хитер и любит манипулировать. Он способен на все. Мы называем его колдуном, для него это самое подходящее слово. Он способен

сотворить любой фокус. Он способен рассуждать таким образом, что все вокруг будут ошибаться и только вы одни будете правы.

Вот чему нам необходимо научиться во время медитации - понять, что быть абсолютно правым невозможно. Большею частью мы только и занимаемся тем, что защищаем свою точку зрения, основанную на собственном эго. Из-за того, что у нас есть это эго, иллюзия «я», все наши взгляды и убеждения окрашены им. И иначе быть не может. Никак. Если окно окрашено в красноватый цвет, то все снаружи будет выглядеть красным.

Когда в результате медитаций нам становится лучше понятна работа ума и его реакция, мы будем готовы в большей мере принять тот факт, что наше мнение по поводу той или иной вещи совсем не разделяют четыре миллиарда других людей на этой планете. Как такое может случиться, что правы мы, а четыре миллиарда других людей не правы? Мы можем защищать некую точку зрения, которая возможно и справедлива, но только до какого-то предела, до того момента, где она связана с вами. Единственный человек, который может быть абсолютно прав, это Арахант, так как у него нет иллюзии эго.

Все эти шаги должны привести к пониманию сути вещей и пользоваться ими нужно не тогда, когда ум сосредоточен на дыхании, а тогда, когда он реагирует на чувства и мысли. Каждое мгновение может быть использовано для прозрения, откуда происходит успокоение. Каждый новый проблеск понимания дает еще больше успокоения. Когда мы видим, что не нужно обращать внимание на мысли, их легче отбросить. Когда мы видим, что не нужно реагировать на ощущения, то становится гораздо легче их отбросить. Еще большее спокойствие способствует еще большему пониманию, и оба эти фактора нужно использовать.

Учение Будды идет против течения наших инстинктов и понять его не так просто. Понять способен ум, который подготовлен. Обычный ум сразу вступает в дискуссию, которая ни к чему не приводит - это еще одна пустая трата времени. Для того, чтобы действительно пережить то, о чем говорит Будда, требуется ум более успокоенный и сконцентрированный, ум, который увидел себя таким, каким он есть - как явление возникающее и проходящее.

Все это может произойти здесь, во время сидения и наблюдения за дыханием.

Спокойствие и озарение. Озарение - это цель. Спокойствие - способ его достичь. До тех пор, пока спокойствие не установится в уме, волны приятия и неприятия будут накатываться на нас. Эти волны будут заслонять нашу цель. Человек неспособен увидеть свое отражение в бурлящей воде. Вода должна успокоиться, стать гладкой. Так же и ум должен успокоиться и стать неподвижным, чтобы цель была ясно видна. Понимание возможно тогда, когда есть ясность и проникновенность.

Медитация хождения направлена на то же. Когда мы действительно становимся внимательными и сосредоточены на движении, возникает спокойствие. Если при этом идет мыслительный процесс, мы его используем для того, чтобы узнать, что происходит у нас в уме.

Навешивание ярлыков - другой способ выявления того, чем занимается ум. Если нам удастся наклеивать ярлыки во время медитации, то мы сможем это делать и в повседневной жизни. Любому человеку с добрыми намерениями иногда приходит в голову мысль, к которой можно было бы навесить ярлык «жадность» или «ненависть». Таким образом, происходит очищение. Спокойствие ума зависит от очищения. Очищение также приходит через озарение, через самопознание. Навешивание ярлыка показывает нам то, что происходит у нас в уме. В медитации все ярлыки, все мысли нужно отбросить. В повседневной жизни отбросить нужно те мысли, которые являются непродуктивными, неуклюжими. Когда мы научимся это делать, произойдет очищение.

Тропа очищения ведет к окончанию всех страданий.

Глава 4. Четыре друга

В наших сердцах есть четыре друга, ожидающих нашего им поклонения. Но у нас также есть пять врагов, ждущих любой возможности выпрыгнуть наружу. Они никогда не дремлют (см. гл. 5). Сложность ситуации заключается в том, что мы недостаточно усердны

для того, чтобы отбросить врагов и возвращать только наших друзей. Возвращение друзей - это вполне естественно и разумно для каждого из нас. И всё же, в умах людей не хватает достаточной ясности, чтобы увидеть это в самих себе.

Наши друзья - это четыре божественные прибежища: любящая доброта, сострадание, радость, разделённая с другими, и спокойствие. Это то, что нам надо искать у себя сердце. И когда мы обнаружим нехватку этого в себе и поймём, что всё зависит от нас, тогда мы начнём делать что-то для развития этих качеств.

Любящая доброта

Слова опасны. Они дают иллюзию постоянства. Мы кормим себя словами, но они не что иное, как всего лишь концепции. Они не настоящие. Представьте себе реку: слово «река» не может создать реальность текущей воды. Слово «река» статично: основное качество реки - это то, что она течёт. Любящая доброта никак не может существовать, если она не течёт из нашего сердца. До тех пор, пока она зажата в словах, она ничто, она не имеет никакой ценности. Само по себе это понятие не значит ничего, также как и слово «река» - это только описание. Для того, чтобы узнать, что это такое, необходим опыт. Если сказать маленькому ребёнку «река», он не поймёт, о чём вы говорите. Но если вы опустите руку ребёнка в воду и дадите почувствовать её поток, ребёнок будет знать, что такое река, независимо оттого, знаком он с этим словом или нет.

То же самое происходит и с любящей добротой. Само слово ничего не значит. И только когда вы почувствуете, как она проистекает из вашего собственного сердца, вы начнёте понимать, о чём говорил Будда во многих своих речах. Невозможно жить полной жизнью, если вы не живёте и сердцем, и разумом. Если кто-то живёт только сердцем, то он склонен к эмоциональности, это очень частая ошибка, встречающаяся не только у женщин. Эмоциональность подразумевает отклик на всё, что происходит, и это не совсем верно. Разум должен занять здесь своё законное положение. Необходимо понимать, что происходит. Но может быть только понимание, когда человек достаточно развит интеллектуально, а сердце его при этом молчит. И сердце, и разум должны идти рука об руку. Необходимо и понимание, и положительное чувство, те эмоции, которые наполняют и несут ощущение спокойствия и гармонии в наших сердцах.

Любящая доброта или любовь - какое бы значение ни несли эти слова для вас - это не те эмоции, которые возникают в присутствии любящего человека или в кругу семьи и детей, или потому что кто-то заслуживает любви. В этом случае это просто инстинктивная реакция, которая не имеет ничего общего с любящей добротой. Практически любой человек может так реагировать. Совсем не сложно любить собственных детей. Многим людям это свойственно. Не представляет также большой трудности любить своих родителей. Некоторые люди не могут даже этого, но большинство вполне с этим справляется. Но это нельзя назвать *метта* - чувством любящей доброты.

Когда Будда говорил о любящей доброте, он говорил о способности сердца не проводить никаких границ между живыми существами. Высочайшее вдохновение, упомянутое в речи о любви (см. главу 8), заключается в том, чтобы любить всё живое так, как мать любит своё дитя. Тем из вас, у кого есть дети, знакомо это чувство и вы можете увидеть разницу. Что вы чувствуете по отношению к своим детям, и что вы чувствуете по отношению к другим людям? Это работа, которую необходимо проделать. И если вы хотите очиститься, начните относиться ко всем живым существам как к своим собственным детям, иначе невозможно понять, что такое любящая доброта, и насколько она важна.

Если вы видите, как маленький ребёнок упал с велосипеда и заплакал, вполне естественно поднять его и успокоить. Это доброта, но довольно простая. Сложность заключается в том, чтобы развивать это чувство по отношению ко всем, а ведь большинство людей полюбить очень сложно. Никто из нас не может любить в совершенстве. Это может только Архат. И если мы сами не до конца любящие, с какой стати мы ожидаем этого от других? Мы думаем, что у нас есть право не любить тех, кто с нашей точки зрения ведёт себя неправильно. Но никто не ведёт себя всё время правильно, включая каждого из нас. Только подумайте об этом, мы все совершали ошибки. Конечно, я

не знаю ваших жизней, но я вполне могу быть уверена в этом, глядя на свою жизнь. Каждый совершал ошибки, так почему же мы ожидаем от других совершенства, недостижимого для нас самих?

Можно сказать, что есть три степени любящей доброты. Первую мы можем назвать доброй волей. У нас есть добрая воля по отношению друг к другу. Это первое требование к совместной жизни. Если у нас нет по отношению друг к другу доброй воли, то мы не сможем даже совместно медитировать. Мы встанем и начнём бродить туда - сюда. Мы начнём шуметь, тогда как все остальные спокойны. Ни одна страна не может существовать, если у людей нет доброй воли по отношению друг к другу. Вы когда-нибудь думали о том, насколько мы все зависим друг от друга. Мы зависим от почтальона, доставляющего нам письма, от продавца овощного магазина и крестьянина, обеспечивающих нас едой, от муниципального правительства, отвечающего за водоснабжение наших домов. Мы зависим от доброй воли наших соседей. И поскольку добрая воля - это необходимое условие выживания, каждый человек выражает её в большинстве случаев. Если этот порядок нарушается, мы оказываемся в хаосе.

Следующую степень любящей доброты мы могли бы назвать дружбой. Мы чувствуем дружелюбие по отношению к определённой группе людей - наших друзей, наших соседей, тех, кого мы знаем или тех, кто хорошо к нам относится. Дружелюбие - это шаг к любящей доброте, но это пока ещё не сама доброта. Это качество, которое внушается сердцу, внушается другим по отношению к нам. Здесь очень близко может быть заложена враждебность, или привязанность. Хотя мы думаем о привязанности, как о чём-то положительном, это можно сравнить с зависимостью. Мы привязаны к нашим друзьям и коллегам по работе, к тем, кто помогает нам, к тем, кто живёт рядом с нами. Эта привязанность рождает ненависть, но не по отношению к людям, а по отношению к мысли, что мы можем потерять этих людей. Здесь присутствует страх, а бояться мы можем только того, что мы ненавидим. Таким образом, чистота любви теряется. Привязанности лишают это чувство чистоты, таким образом, она меньше удовлетворяет нас. Она не наполняет нас совершенно. Именно это происходит внутри семьи. Вот почему в такой любви всегда присутствует неудовлетворённость.

Любовь, которую человек испытывает по отношению к своей семье, может стать благодатным полем для взращивания чувства любящей доброты. Это поле можно возделывать, помогать семенам прорасти и сеять их дальше. Только тогда семейная любовь обретёт своё истинное значение. Иначе взаимоотношения могут стать питательным полем для эмоций, как это часто и происходит, подобно кипящему чайнику с закрытой крышкой. Чувство любви в семье должно быть использовано для взращивания истинного чувства любящей доброты в сердце человека, которое не зависит от условий, таких как «мой муж, моя жена, моя дочь, мой сын, мой дядя, моя тётя, моя мать, мой отец». Всё это не что иное, как присвоение. И пока мы не сможем превзойти это и взрастить в себе чувство безусловной любви, семейная любовь не будет полностью служить своим целям. Вместо этого она будет служить для поддержки эго и выживания. Выживание - это пустое занятие, оно не требует наших усилий. Произойдёт атомный взрыв или нет, мы не собираемся заниматься выживанием. Есть только одно место, куда мы все собираемся, это место, где мы все встретимся.

Наша дружба окружена теми же сложностями, а именно - привязанностями. Мы привязаны к нашим друзьям. Мы не хотим их терять. Мы добры к ним так, чтобы они оставались нашими друзьями. Если они не отвечают нам тем же, мы сразу же думаем, можем ли мы быть друзьями. Мы хотим, чтобы наши дружеские чувства возвращались обратно, возвращались обратно те же признание и забота. Это превращается в коммерческое предприятие. Я даю что-то, и я хочу, чтобы это вернулось ко мне в том же объёме. Это то, что большинство людей делают так естественно, что мы даже не задумываемся об этом. Так случается по отношению к нашим друзьям, но ещё чаще так происходит с теми, кого мы любим. Если они не любят нас в ответ, мы ощущаем это как потерю, одиночество, депрессию. Если бы они покинули нас, любовь показалась бы просто

потерянной. Разве это не абсурд, что любовь должна быть ограничена одним человеком, или двумя, или тремя?

Любовь нельзя ограничить одним человеком. Человек - это не что иное, как мешок костей, обтянутых кожей. Как можно ограничить свою любовь только этим? Но как раз это является предметом знаменитых трагедий. «Ромео и Джульетта», «Унесённые ветром» - это драматические истории о том, как кто-то кого-то покидает, кто-то в ком-то не заинтересован, о том, как смерть разлучает героев. Люди обречены на то, чтобы уходить - либо через смерть, либо через изменения в своих суждениях и чувствах. Нужно им делать это или нет - для них не вопрос. Как может быть любовь ограничена одним или двумя такими людьми?

Любовь заключена в чувство. Если человек не использует семейную любовь для того, чтобы расширить и увеличить это чувство, тогда он обречён на то, чтобы пережить травму, когда по тем или иным причинам кто-то из объектов его привязанности покидает его. Изначальная цель семейной любви заключается в том, чтобы узнать чувство любви и затем работать с ним.

Работа с ним не ограничивается ни курсом десятидневной медитации, ни произнесением речей о любящей доброте. Ни ум, ни сердце не могут быть включены и выключены как лампочки. Они нуждаются в систематической работе с терпением и настойчивостью.

Сердце надо тренировать, поскольку по природе своей оно не устроено так, чтобы всё время чувствовать любящую доброту. По своей природе оно содержит в себе и чувство любви, и чувство ненависти. В нём есть зависть, неприятие, обида и страх, а также любовь. До тех пор, пока мы не уменьшим ненависть, и не увеличим любовь, делая что-то с этим в повседневной жизни, у нас не будет шансов пережить то умиротворённое чувство, которое рождает в сердце любящая доброта.

Когда в сердце человека живёт любовь - безусловная любовь к другим - это создаёт ощущение безопасности. Мы знаем свои ответные реакции. Мы можем положиться на самих себя. Мы можем полностью положиться на себя, когда у нас нет страха. Мы знаем, что работа над собой освободила нас от проявления ненависти или гнева, даже в самой небольшой степени, способной нарушить наше спокойствие. Это первый и очень важный результат возвращения в сердце любящей доброты.

Особенно важно возвращать в себе любовь к тем, с кем мы враждуем, кто кажется нам недостойным этого чувства. Это самое подходящее время для того, чтобы мы действительно смогли изменить что-то в своём сердце и в своём разуме. Нам необходимо делать это. Большинство из нас знают таких людей, которых трудно полюбить. Мы должны быть благодарны за это. Вспоминая прошлое, легко быть благодарным, но когда мы сталкиваемся с таким человеком, в сердце поднимаются все самые негативные переживания: неприязнь, ненависть, оправдание себя за нашу неприязнь и ненависть, объяснение, гнев. Время быть любящим наступает тогда, когда поднимаются все эти негативные чувства. Это лучшее время любить.

Большая досада иметь такую возможность и не использовать её. Если в вашей жизни прямо сейчас нет никого, кого бы вы не любили, попробуйте относиться с любовью ко всем и каждому. Любое живое существо - это учебная ситуация для любви, не важно кто это, чем он занимается и во что верит. Не имеет значения, что он говорит, заинтересован ли он в вас или нет, и есть ли в нём самом чувство любящей доброты. Ничто из этого не имеет значения. Единственное, что имеет значение - это ваше сердце, и это единственное, о чём надо помнить. «Если моё сердце может быть любящим и принимающим, если я могу научить своё сердце не гневаться и не обижаться, тогда я делаю большой шаг на пути Дхаммы». Дхамма должна быть понята, усвоена, она должна вжиться в нас.

У каждого есть возможность работать с запросами других. Каждый человек всё время встречается с другими людьми, и всегда есть кто-то, кто с ним не соглашается. Если закрыть рот на замок и ничего не говорить, это не будет создавать чувство любви. Всё, что создаётся таким образом - это обида, подавленность, беспокойство или безразличие. Ни одно из этих состояний не может быть полезным или очищающим. Великий результат,

когда мы можем положиться на себя, можем быть в безопасности с самими собою, приходит только тогда, когда мы знаем, что готовы ответить во всей полноте своего сердца.

Будда говорил об одиннадцати заслугах, которые исходят из любящей доброты. Вот первые три: «Засыпать счастливо, не видеть плохих снов и просыпаться счастливым». Если у вас есть какие-либо сложности с засыпанием, можете быть уверены - вам не хватает чувства любящей доброты, и никакие успокоительные средства не решат эту проблему. Это может сделать только любовь. Тогда подсознание не возбуждает неприятные ощущения, не возникает никаких плохих снов, никаких ночных кошмаров, и вы встаёте с тем же чувством, с которым и засыпали, с чувством любви ко всему живому, как и в предыдущий день.

Перед сном полезно подводить итоги. Это можно делать просто в уме, но это можно делать и письменно, если вам так удобно. Подведите итог: «Как часто я испытывал чувство любви по отношению к другим людям сегодня?» На другой стороне листа напишите «Как часто я испытывал сегодня гнев, боль, обиду, неприятие, страх, тревогу, конфликтовал с другими людьми?» Затем подведите итог, и если баланс окажется на дебетовой стороне, примите решение изменить положение вещей. Каждый хороший торговец подводит балансный отчёт за прошедший день, и если его коммерческий подход не нравится покупателям, вполне очевидно, что он его изменит.

Это умение. Это не навсегда заложенная в характере черта или способность. Это умение менять себя снова и снова, до тех пор, пока все завалы ни будут расчищены. Это существует не из-за того, что другие люди такие любящие. Это не так. Если бы они были такими, они бы уже были богами. Их бы не было здесь. Наш мир - это пятая ступень в космологии, где есть тридцать одно прибежище. Если мы находимся в пятом классе снизу в ряду тридцати одного класса, тогда чего же мы можем ожидать?

В этом мире есть многое, чему можно научиться, и в этом заключается цель. Это класс с постоянными уроками для взрослых, это то, для чего было создано человечество. Не с целью найти какой-либо комфорт, не с целью стать богатыми, обеспеченными, обладающими материальными благами. Не для того, чтобы стать знаменитыми и изменить весь мир. У людей есть много представлений. Жизнь - это класс строгого образования взрослых, и самый важный урок - это возвращение своего сердца. Нет урока более важного. Как в саду, когда сорняки окружают прекрасный розовый куст. В первую очередь они отбирают у него всё питание, он перестаёт цвести, и в результате никто не может насладиться ни его цветами, ни его ароматом. Очевидно, что сорняки задушат розы. То же самое происходит с нашими сердцами. Розовый куст - это наша любовь, которая растёт там. Если мы не будем срезать сорняки и не будем уверены в том, что можно видеть цветы и вдыхать их аромат, если мы не подрежем сорняки, а будем позволять им расти и расти, скорее всего, они задушат всё вместе - и любовь, и доброту. Сорняки - это гнев, и все сопутствующие ему эмоции.

Большинство людей ищут того, кто бы их полюбил. Некоторые находят тех немногих, кто может их полюбить, и думают, что они могли бы полюбить в ответ. Но некоторые люди несчастливы и не могут найти никого. Они становятся желчными и полными обиды. Но всё происходит как раз наоборот. Если мы сами любим, тогда вокруг нас собирается бесчисленное количество людей, потому что все хотят быть любимыми. Если кто-то любит нас, это не означает, что мы тоже любим. Другой человек просто испытывает чувство любви. Мы же не чувствуем ничего, кроме благодарности за то, что кто-то нас полюбил. Это ещё одна поддержка эго, это то, что его возвращает. Однако любовь к другим идёт по пути уменьшения эго.

Чем больше любви мы можем распространить вокруг себя, тем больше людей мы можем включить в этот круг, и тем больше любви будет у нас самих. Всё то, что мы можем взрастить, находится внутри нас самих. Это очень простое уравнение, однако, немногие люди видят это именно так. Каждый надеется, чтобы как можно больше людей полюбили его. Это не работает. Это нелепо, но в наших жизнях так много нелепостей.

Это находится на одном ряду ещё с одним из одиннадцати благ, о которых говорил Будда: «Быть любимым человеческими и нечеловеческими существами». Если мы распространяем свою любовь на других, то они чувствуют притяжение к нам. У нас нет недостатка в любящих нас людях. Мы даём им любовь не потому, что хотим что-то давать, не потому что они нуждаются в этом, не потому что они достойны этого, но потому, что наше сердце научено делать только это и ничего, кроме этого. Это всё равно, что учиться арифметике. Если расположить перед вами ряд цифр, вы сможете их сложить. Что ещё вы будете делать с ними, если вам надо узнать их сумму? Ваш разум обучен этому. Если ваше сердце научено, оно излучает любовь независимо от того, что происходит вокруг.

«Дэвы защищают каждого». Дэвы - это существа из высших миров, ангелы-хранители. Человек, который распространяет свою любовь на других, защищён. Часто возникают возражения: «Если люди ведут себя по отношению к вам ужасно, и вы отвечаете с любовью, не подумают ли они, что вы слабы и не начнут ли пользоваться вами?» Если они начнут так делать - что вполне возможно, потому что люди склонны вести себя именно так - то это их плохая карма, не так ли? Однако человек, обладающий любовью, ничего не потеряет. Как можно потерять любовь, которую вы несёте в своём собственном сердце? Если кто-то воспользуется вами, это будет ещё одним примером, на котором вы можете узнать, научено ли ваше сердце - чувствуете ли вы обиду или же вы можете действительно любить этого человека и отвечать ему с добротой. Это пример, на котором мы можем проверить, делаем ли мы всю необходимую работу. Безусловно, любовь включает в себя признание прав других людей. Человеку, который может воспользоваться другим человеком, будет не хватать любви. Слабость, которую кто-то возможно боится показать, - это заблуждение, поскольку любовь даёт силу, а не слабость. Человек, который испытывает не что иное, как чувство любви, ощущает себя в безопасности, абсолютно спокойным, поскольку ничто не может поколебать это. Любовь укрепляет, а не ослабляет. Но когда она идёт в паре со страстью, как это часто неправильно считают и должно быть, тогда любовь ослабляет, потому что создаёт зависимость.

Если же это возвращение вашего сердца, тогда она так же сильна, как скала. Защита, которую вы получаете, защита, исходящая из вашей чистоты.

«Быстрая концентрация ума» - это ещё одно из одиннадцати благ, идущих через любящую доброту. Это причина для того, чтобы начинать каждую медитационную сессию с мыслей о любви к самому себе. Ум не может концентрироваться без трёх основ: щедрость, мораль и любящая доброта. Это три столпа медитации, которые поддерживают медитационную практику. Любовь, как чувство в вашем сердце, абсолютно необходима для концентрации, поскольку она создаёт мир и покой в вашем уме. Если же её не хватает, в начале каждой сессии может быть очень полезна медитация любящей доброты, для того, чтобы развивать в себе это чувство.

Нельзя полюбить других, если вы не любите себя. Однако, любить себя не значит потакать себе. Желать, чтобы всегда всё было приятно и комфортно, чтобы не было ни единого комара вокруг, и пища была бы исключительно та, к которой вы привыкли. Это потакание себе, но не любовь. Это может быть глупо. Любовь матери к своему ребёнку пронизана мудростью. Если мать потакает своему ребёнку, ребёнок будет платить за это, так же как и его мать. Но если мать любит по-настоящему, она не будет портить своего ребёнка. Она будет воспитывать его с любовью и мудростью, и, из-за того, что любит, будет требовать, чтобы он придерживался определённых норм поведения. Это то, что мы должны делать с самими собою. Мы должны требовать от себя согласия с определёнными правилами поведения, потому что мы любим себя. Прийти на курсы по медитации и пройти их полностью - это проявить любовь к себе.

Концентрация, которой каждый пытается достичь во время медитации, действительно зависит от чувства любви, которое есть в нашем сердце. Это также зависит от практики. Однако если практики не хватает, любящая доброта может занять её место с тем, чтобы помочь в концентрации.

«Иметь сияющий вид». Это означает иметь приятное выражение лица. Это большая помощь красоте, чем та, которую можно купить в аптеках. Это то, откуда исходит настоящая красота, и если кто-то хочет возродить красоту, то это будет её составляющей. Молодой человек может хорошо выглядеть, не имея многого внутри себя. Но настоящую красоту человека можно увидеть, наблюдая за ним. Будда часто производил на людей именно такое впечатление, он просто шёл по улице, а люди начинали идти за ним и становились его учениками, увидев его лишь однажды. В одно мгновение Рахула, его сын, возгордился от того, что был таким же прекрасным, как его отец. Будда тут же исправил его и сказал: «Ко всем формам нужно относиться так: это не моё, это не я, это не материально».

Следующее из одиннадцати благ - это «Быть неподвластным ни огню, ни яду, ни стрелам». В наши дни люди не бросают стрелы, но они применяют оружие и дубинки, по-прежнему в ходу яд и огонь. Совсем необязательно, что вы становитесь непобедимым, но значит, что человек с большой любовью в своём сердце, как правило, не оказывается в подобных ситуациях. И если такое и произойдёт, его сердце не будет ранено. То, чем он обладает, - может быть, но сердце - никогда. Человек непобедим в своём сердце, потому что он не способен ненавидеть.

«Умереть спокойной смертью». Мы все когда-нибудь умрём. Момент смерти очень важен, потому что это момент возрождения, фактически, это наш день рождения. Все говорят о смерти как о чём-то очень печальном, исполненном горечи и страдания. Если смерть переживается осознанно, и человек наполнен любящей добротой, тогда это хороший день рождения. Всё это действительно так, если только речь не идёт об Архате. Наша привычная манера мышления и чувствования останется с нами в конце жизни, в самый миг смерти. Привычную модель мышления нельзя поменять в одно мгновение. Если это была любящая доброта, то тогда в сердце будут осознанность, мир и безопасность, и не будет места страху. Миг смерти должен быть благоприятным, поскольку он является началом следующего жизненного цикла.

Любящую доброту можно возвращать в своём сердце с великим благом для нас самих же. Однажды кто-то сказал, и сказал совершенно верно: «Это путешествие эго». Это так. До тех пор, пока у нас есть эго, каждое путешествие, которое мы совершаем, это путешествие эго. Но, по крайней мере, это путешествие идёт в нужном направлении. Оно идёт по направлению к конечному пункту - отсутствию эго - поскольку, чем больше в нас любви, тем меньше в нас эго. Чем меньше становится наше эго, тем больше любви течёт из нашего сердца. Когда вы принимаете в своё сердце других людей, ваше «я» должно подвинуться, чтобы освободить для них место. Совершенно естественно, что другие получают от этого пользу, но это находится на втором плане. Единственный человек, которого мы можем вести к освобождению, это мы сами. Каждый человек должен идти один, в полном одиночестве. Любой, кто хочет прийти также один, приветствуется. Наш фургон большой, и в нём ещё недостаточно много людей.

Сострадание

Наш второй друг - это сострадание. Его далёкий враг - это жестокость. Его близкий враг - это жалость. Жалость называют близким врагом потому, что она так похожа. Она очень близка по смыслу, и всё же она враг. Жалость возникает, когда мы переживаем за кого-то. Сострадание - это когда мы переживаем с кем-то. «Со» означает «с», «страдание» - это сильное чувство. Сострадание - это эмпатия, мы чувствуем вместе с другим человеком.

Сострадание возникает, когда мы осознаём переживания, неудовлетворённость, которые существуют внутри нас самих. Только тогда мы можем чувствовать вместе с другим человеком. Иначе можно просто заблуждаться и думать, что всё хорошо, и неприятности касаются только других людей. Если совершенно отчётливо видеть внутри себя состояния неудовлетворённости, которые поднимаются одно за другим - приятие и неприятие, сожаления и обиды, страхи и беспокойства, все напряжения - тогда вы будете знать, что со всеми людьми происходит то же самое. И тогда, если кто-то переживает

трудности, мы можем чувствовать вместе с этим человеком, потому что мы знаем о его проблемах.

Сострадание может быть замечательным началом любви. Если вы можете вырастить в себе искреннее чувство по отношению к другому человеку, осознавая, насколько трудно должно быть его положение, что может с ним случиться, тогда отсюда не так далеко до чувства любви к этому человеку.

Но опять же, мы не должны видеть различий между людьми и тем, что в большинстве случаев происходит. Как правило, мы можем чувствовать некоторое сострадание к тем, кого считаем близкими. Они принадлежат к той же группе людей, что и вы, или к той же вере, живут в той же стране, в соседнем доме или ходят в тот же клуб, то есть так или иначе относятся к тому, в чём вы заинтересованы. К чему-то, что мы можем назвать «моё», что определяет избранность. Эта избранность есть то, что отделяет нас друг от друга, и куда бы мы ни отправились, всюду будет видна эта разделённость. От этого исходит вся борьба между людьми.

Отделение друг от друга основано на понятиях нашего эго. Это «я», и «я» защищаю «себя» и обороняю «себя». «Я» чувствует себя напуганным так часто, что мы даже не знаем наше «я» достаточно хорошо. Мы не знаем, кто же на самом деле это «я». Всё, о чём нам известно, это угроза нашему «я», сопровождающаяся страхом. Когда есть страх, нет сострадания, поскольку страх основывается на ненависти. Мы боимся только того, что нам не нравится. Мы не будем бояться того, что любим. Чем больше в сердце страха, тем меньше сострадания. Страх всегда основан на понятиях эго. Архат абсолютно бесстрашен. В просветлённом человеке нет страха. Нечего бояться, потому что нечего приобретать и нечего терять. Всё это становится нематериальным, не имеющим значения. Чем больше эго, тем больше страх. Страх темноты, страх воров, страх плохой погоды, страх будущего, все разновидности страха. Страх всегда основан на защите этого иллюзорного «я». И чем больше мы хотим защитить это «я», тем меньше мы можем быть сострадательными.

Конечно, сострадание может быть неискренним. Мы можем делать вид. Большинство из нас умеют делать это очень хорошо. Однажды Песса, сын дрессировщика слонов, пришёл к Будде и сказал ему: «У меня нет проблем со слонами. Они ведут себя очень предсказуемо. У них есть намерение сделать что-то, я могу видеть это намерение, и они всегда следуют ему. Но у меня масса проблем с людьми. Они говорят одно, а делают другое» Будда ответил: «Это правильно. Слоны живут в простых джунглях, а люди - в джунглях своего ума.» Люди говорят одно, а имеют в виду или делают другое. Самое плохое заключается в том, что мы даже не осознаём этого. Мы думаем, что так и должно быть. Мы думаем, что это общепринято, в порядке вещей и в рамках традиций, и мы не изучаем должным образом наши мысли, слова или поступки.

Только тогда, когда мы изучаем самих себя с безупречной честностью, мы можем познать учение Будды. Будда говорил о том, что происходит с каждым из нас. Снаружи мы все выглядим по-разному, и кажется, что у нас разные мысли и намерения. На поверхности кажется, что между людьми существует огромная разница, но в самом основании лежит нечто единое. Мы все сделаны по одному рецепту, мы все ищем одного и того же и идём к одному пункту назначения. Различия, которые мы находим, случайны. Все они основаны на понятиях эго.

Каждый мыслящий человек оплакивает тот факт, что между различными народами нет мира. Каждый человек хочет видеть мир на планете. Очевидно, что его нет. В этом веке практически всё время где-то шла война. У каждой страны есть громадная система обороны, куда вкладывается огромное количество энергии, денег и человеческих ресурсов. Эта система защиты превращается в систему нападения в ту же минуту, как только кто-либо сделает едва заметный недружелюбный жест или как только покажется, что он собирается захватить воздушное пространство или территориальные воды. Это объясняется и оправдывается тем, что «Нам необходимо защищать границы нашей страны, чтобы обеспечить безопасность населения». Разоружение - это надежда и мо-

литва, но не реальность. Почему? Потому, что разоружение должно начаться в сердце каждого, иначе полное разоружение никогда не наступит.

Защита и нападение, которые происходят в глобальных масштабах, постоянно происходят с каждым из нас лично. Мы постоянно защищаем наш имидж. Если кто-то посмотрит на нас вскользь, не оценит, не полюбит так, как нам хочется, или даже обвинит нас в чём-то, наша защита превращается в нападение. Логическое обоснование заключается в том, что мы должны защищать этого человека, «эту страну», которая есть «я», с тем, чтобы защитить её население, которое есть «эго». Поскольку практически каждый человек на земле делает именно так, все народы ведут себя соответственно. Нет никакой надежды, что это когда-нибудь изменится, если только не изменится каждый человек в отдельности. Тем не менее, во власти каждого работать за мир внутри себя самого. Это может случиться, если эго каждого немного уменьшится, и случится это только, когда мы с непреклонной честностью будем видеть то, что происходит внутри нас.

Осознавать свои мысли - вот один из способов делать это. В конце концов, вы обнаружите, сколько мусора в вашей голове, и насколько меньше достойных мыслей. Это одна из задач медитации.

Другая часть непреклонной честности по отношению к самому себе - это признать то, что у вас могут быть неприятные мысли, и вы ничего не можете с этим поделать. Вы обнаруживаете, что находитесь в постоянном поиске чувственных наслаждений. Такая безжалостная честность делает возможным хоть немного уменьшить эго. Когда это происходит, сострадание становится возможным - настоящее сострадание, а не просто слова. Слова не требуют усилий. Они доступны каждому, кто может говорить. Маленькие дети, начиная с шести лет, могут повторять речи о любящей доброте. Всё это звучит очень приятно, но что это даёт? Повторение этих слов, очевидно, не может принести само чувство, а мы всё-таки живём согласно нашим чувствам. Вот почему так важно познать наши собственные чувства. Мы верим, что живём соответственно нашим мыслям, но это не так. Сначала приходит чувство, а затем реакция на него. Таким образом, мысли свидетельствуют о реакции.

Понимание наших чувств представляет огромную важность. В этом сама суть. Как мы можем узнать, что значит любить, или что значит сострадать, если мы никогда не чувствовали этого? Мы можем знать об этом, но как можно проявить это, если мы этого не чувствуем? Освобождение - это не «знание», это «чувствование». Каждый человек чувствует своё «я». Каждый человек знает своё имя, каждый человек чувствует, что имя описывает нечто особенное в его «я». Человек может почувствовать себя. Таким образом, для того, чтобы избавиться от эго, его тоже надо чувствовать.

Сострадание - это чувство сердца, и оно не нуждается в особых объяснениях и особых условиях. Нам не нужно ждать особую причину для того, чтобы поднять это чувство, чтобы кто-то переживал трагедию или испытывал сильную телесную боль. Если мы будем ждать всего этого, для того, чтобы пробудить в себе сострадание, это будет напоминать пари, в котором наша сторона скорее проигрывает, чем выигрывает. Это не сострадательное сердце. Сострадательное сердце - так же как любящее сердце - чувствует сострадание всё время, потому что каждый человек страдает. Это заключено в Первой Благородной Истине учения Будды. Нет ни одного человека без страдания, потому что жизнь - само существование - есть страдание. Это не означает трагедию. Это означает, что во всём, что происходит, есть разногласия и раздражения, постоянное желание большего, или желания, чтобы всё осталось как есть, или чтобы что-то изменилось. Полная невозмутимость - это не удел человека, если он не Архат. Сострадание присутствует всегда, а не только тогда, когда на людей обрушиваются трагедии.

Такое чувство по отношению к другим людям возможно только с небольшим эго. Озабоченность эго - это корень всех проблем, которые есть у людей в отношениях друг с другом. Поскольку у каждого есть такая озабоченность, никто не в состоянии прочувствовать другого человека. К тому, у кого это получается, относятся как к человеку не вполне обычному. Печальная и нелепая ситуация, и хотя сострадание и любящая доброта в сердце делают человека счастливым, большинству людей не хватает этих

качеств. Очень немного настоящего счастья можно найти вокруг. И всё же именно в этих двух сердечных чувствах заключается источник радости, поскольку они уменьшают эго. Всякий человек, сконцентрированный только на своём эго, испытывает немного радости, ведь его никогда нельзя удовлетворить полностью. Мы никогда не можем исчерпать все наши проблемы. Они будут возникать одна за другой. Но когда человек освобождается от этого и направляет своё внимание на всепоглощающую неудовлетворённость, которая есть у каждого живого существа, он не только может видеть универсальность этого, он видит, что и его личные страдания не имеют действительного значения. Это часть всего существования. Тогда поднимается сострадание к себе и ко всем живым существам. Решимость положить конец всем страданиям обретает силу, которая нужна для успеха.

Благожелательная радость

Следующий из наших друзей - это радость, разделённая с другими, или благожелательная радость. Дальний враг - это зависть, которую очень легко увидеть. Близкий враг - это притворство или лицемерие, когда говорят одно, а подразумевают другое. Например, если кому-то очень везёт, а другой человек чувствует себя обязанным поздравлять его с успехами, делая это только на словах и не чувствуя того, о чём он сворит; или еще хуже - говоря на словах одно, и думая прямо противоположное. Что-то похожее на: «Почему это не происходит со мной? Почему это всё время происходит с кем-то другим?»

Радость, разделённая с другими, - это надёжное противоядие для депрессии. Всякий, кто страдает от депрессии, страдает от нехватки радости, которую он разделит бы с другими, благожелательной радости. Невозможно всё время иметь повод для радости, радостные мысли, но если человек делит радость с другими людьми, он совершенно определённо сможет найти для себя что-то, что сделает его счастливым.

Можно радоваться способностям других людей. Для большинства людей чрезвычайно сложно допустить мысль о том, что у кого-то могут быть необычайные способности. Такой человек скажет с неохотой: «Да, он может делать это, но ...» и сразу же следует умаление заслуг, а не радость за человека, который делает что-либо лучше. На свете столько вещей, которые другие люди делают лучше, чем мы. Кто-то может петь, а кто-то может рисовать, кто-то может танцевать, а кто-то может переводить, кто-то может делать деньги, а кто-то может обходиться без них. У каждого есть какие-то способности. Любой человек может найти бесчисленное количество поводов, чтобы быть радостным.

Благожелательная радость - это то, что очень хорошо влияет на камму. Однажды я была в небольшой деревушке, в храме которой был особенный колокол. Каждый житель этой деревни, к которому пришла удача, должен был пойти и позвонить в этот колокол. В случае, если собран урожай, или дочь удачно вышла замуж, если кто-то выписался из больницы, или заключил удачную сделку, если покрыл крышу, всё, что приносило им радость. Когда звонил колокол, жители выходили из своих домов, смотрели в направлении храма и говорили: «Молодец. Молодец». Тот, кто звонил в колокол, улучшал свою камму, давая другим возможность разделить его радость. Остальные улучшали свою камму тем, что разделяли радость с другим человеком.

В большинстве деревень, в больших и маленьких городах нет специальных колоколов для этой цели. Мы должны звонить в наш собственный колокол. Это, то, о чём очень важно помнить при любых обстоятельствах, чему учил Будда, и следовать этому. Не просто вспоминать об этом в особых случаях, или когда произойдёт несчастье, а помнить об этом всё время, поскольку это рецепт счастливой и спокойной жизни. Будда говорил: «Есть только одна вещь, которой я учу, и это страдание и то, как его прекратить». Он дал очень большое обещание, и он выполнил это обещание. Это то, чему он учит - окончание страданий. Пока мы не будем помнить о том, что эго лежит в основании всех наших проблем, и не будем что-то делать с этим, мы забываем его учение. Это не случайное благо. Всё время оно должно быть в наших сердцах и умах.

Спокойствие

Последний из наших друзей - это то, что коронует все эмоции: спокойствие, невозмутимость. Его отдалённый враг - это тревога и беспокойство, а его близкий враг - это безразличие, которое очень легко принять за невозмутимость. Безразличие - это такое состояние ума, когда мы говорим: «Мне нет до этого никакого дела, пока это не касается меня или моей семьи. Я ничего не хочу знать об этом. Я не хочу расстраиваться». Безразличие холодно, оно отвергает. В нём нет любви, нет любящей доброты. Мы просто хотим защитить себя и сводим всё к тому, что становимся незаинтересованными.

Однако невозмутимость основана на мудрости и озарениях, которые меняют всё, на понимании тотального непостоянства. Не имеет значения, что происходит, этому обязательно наступит конец. Что бы ни было, это в действительности не имеет значения. «Дверь к бессмертию» через непостоянство - неприметная дверь, которая не имеет значения. Во всей Вселенной нет ничего, что бы имело действительную значимость, за исключением освобождения. Таким образом, невозмутимость исходит из того, что всё находится в постоянном изменении: что бы ни произошло, хорошее или плохое, это не может быть причиной для восторга или уныния. Это просто происходит. Мы живём здесь, как люди, может быть шестьдесят, семьдесят или восемьдесят лет. Так откуда вся эта суэта и спешка вокруг? Чего мы должны достичь? Куда мы должны идти? Всё просто происходит.

Единственная причина, из-за которой мы не можем достичь невозмутимости, это защита нашего эго. Мы боимся, что «я» может оказаться в какой-либо опасности, оказаться под нападением, что сделает мою жизнь менее безопасной. В любом случае, безопасность, которую все так ищут, это миф. Это заблуждение. Нет никакой безопасности. Каждому предстоит умереть. Всё, что у нас есть, когда-нибудь исчезнет. Всё, что мы любим, когда-нибудь будет подвержено смерти, увяданию, болезни, исчезновению, изменениям. Безопасности нет ни в чём. Недостаток невозмутимости, появляющийся тогда, когда происходит то, что нам не нравится, основан на иллюзии, что мы теряем что-то очень важное для нашего благополучия. Это защита нашего эго. Но даже наше благополучие - это иллюзия, потому что нет ничего, что может дать нам истинное благо и непреходящую безопасность.

Чтобы быть невозмутимым, необходимо нечто большее, чем просто решимость быть уравновешенным. Решимость полезна, но она вполне может быть основана на подавлении. Мы склонны подавлять сильные эмоции. Это не приносит нам большой пользы, поскольку рано или поздно они выходят наружу. То, что мы подавляем с одной стороны, выходит на поверхность с другой. Подавление может перейти в болезнь или депрессию. Она может проявиться в чём-то ещё. Мы не будем переживать по одному поводу, но возникнет другой.

Невозмутимость нуждается в прозрении. Когда она развита в совершенстве, это становится одним из семи факторов просветления. Полная невозмутимость - это заслуга Просветлённых. Если мы не будем заниматься этим прямо сейчас, как мы сможем продвинуться и вырасти?

Через медитацию мы можем увидеть поток, увидеть, как постоянно меняется наш ум. Может ли кто-нибудь вспомнить, о чём он думал десять минут назад? Во время последней медитации? В предпоследней? Никто. Мы не можем сохранить ни одну мысль, мы не можем сохранить ничего. Всё мгновенно. Просто тот факт, что у нас в течение последних тридцати лет может быть дом или человек рядом с нами, не означает, что мы можем удерживать это. Из-за того, что они остаются с нами так долго, нам кажется, что всё это постоянно. Однако во время медитации мы можем легко заметить, как мысли приходят и уходят и никогда не остаются с нами. О чём можно беспокоиться, если всё движется, всё исчезает? Постоянное течение, постоянный поток.

Покуда это происходит, мы существуем как люди. Пока мы дышим, пока кровь пульсирует, мысли и чувства меняются, пока клетки организма отмирают, мы существуем как люди на этой земле. Когда всё это останавливается, мы превращаемся в труп. Без этого потока и течения нас не было бы здесь, мы здесь, пока мы пытаемся сделать этот поток постоянным. Но мы пытаемся остановить его. «Это я, и я хочу быть уверенным в том,

что все знают о том, что это я. У меня есть имя, и есть определённые люди и собственность, которые мне принадлежат. У меня есть точка зрения, и я хочу быть уверенным в том, что все её знают». Это попытка привить человеку постоянство. Однако человек может быть человеком потому, что он постоянно меняется, и, в конце концов, он превращается в труп. И тогда можно начать всё с самого начала.

Невозмутимость должна быть пропитана прозрениями для того, что бы расти. В ней также должно быть принятие. Пока в ней не будет принятия, будет страдание, поскольку в этом случае неизбежно сопротивление. Противоположность принятия - это сопротивление, а сопротивление ранит. Если ударить с силой во что-то твёрдое, можно поранить руку. Но если надавливать медленно, боли не будет. Принятие всего таким, как оно есть, создаёт невозмутимость, а невозмутимость создаёт чувство безопасности в сердце.

Эти четыре эмоциональных состояния - божественные основы - создают безопасность в сердце. Если вы возвращаете в себе этих друзей, вы чувствуете себя в безопасности, спокойствии и лёгкости, потому что вы понимаете - мир может оскорблять и унижать, но вы не принимаете в этом никакого участия. Будда сказал: «Я не ссорюсь с миром. Мир ссорится со мной». В этом безопасность невозмутимости.

Глава 5. Медитация любящей доброты

Пожалуйста, на мгновение направьте своё внимание на дыхание, для того, чтобы сконцентрироваться.

Взгляните в своё сердце и посмотрите, нет ли в нём беспокойства, страха, огорчения, неприязни, обиды, отвержения, тяжести, тревоги. И если вы найдёте какие-либо из этих чувств, позвольте им уплыть как тёмным тучам, ведь они и есть эти тучи...

Теперь позвольте теплу и дружелюбию по отношению к самому себе подняться в вашем сердце, осознавайте то, что вы лучший друг для самого себя. Окружите себя любящими мыслями и почувствуйте наполненность внутри себя...

Теперь окружите человека, находящегося в комнате ближе всего к вам, любящими мыслями и наполните этого человека миром и пожелайте ему счастья...

А теперь окружите любящими мыслями всех, кто здесь есть...

Позвольте чувству умиротворённости распространиться на всех, кто здесь присутствует, подумайте о себе, как о хорошем друге каждого из них...

Подумайте о своих родителях, живых или уже ушедших. Окружите их любовью. Наполните их миром и благодарностью за то, что они сделали для вас, будьте хорошими друзьями для них...

Подумайте о тех людях, кто близок и дорог вам. Окружите их любовью, наполните их миром как великим даром от вас, не ожидая ничего взамен...

Подумайте о своих друзьях. Распахните перед ними своё сердце, покажите им вашу дружбу, вашу заботу, вашу любовь, отдавайте им всё это, не ожидая ничего взамен...

Подумайте о своих соседях, людях, которых вы встречаете на улице в магазинах, подружитесь с ними; позвольте им зайти в ваше сердце и наполнить его. Покажите им свою любовь...

Подумайте о том, кто вам не нравится, с кем у вас есть разногласия, кто создаёт для вас трудности, кого вы не считаете своими другом. Подумайте об этом человеке с благодарностью, как о своём учителе, помогающим понять вам ваши собственные реакции. Позвольте своему сердцу открыться для этого человека, поскольку у него тоже есть трудности. Простите и забудьте. Подружитесь с ним...

Подумайте о тех людях, чья жизнь ещё более сложна, чем ваша, кто может быть болен, лежит в больнице, или находится в тюремном заключении, в приюте или живёт в стране, захваченной войной, а может быть голодным, изувеченным, ослепшим, лишённым друзей и крыши над головой. Может быть, он никогда не сможет услышать Дхамму. Откройте своё сердце для каждого из них. Подружитесь со всеми, покажите им свою любовь, пожелайте им счастья...

Возвратите своё внимание к себе. Почувствуйте полноту в себе оттого, что вы совершили усилие в правильном направлении, почувствуйте счастье, которое приходит оттого, что вы поделились радостью и любовью. Осознайте эти чувства, ощутите тепло, которое они рождают в вас и вокруг вас...

Пусть все существа будут счастливы.

Глава 6. Пять препятствий

Большинство из вас слышали о Маре. Некоторые из вас никогда не слышали это имя, но наверняка знают его самого. Он искушитель. Он искушает нас тем, что кажется приятным. Мара подошёл к Будде, когда тот сидел под деревом Бодхи, перед самым его просветлением. Конечно, Мара - это не какой-то тип с языками красного пламени, исходящими из его ушей, пытающийся утянуть нас на круги ада. Мара - это искушение, которое сидит в нашем собственном сердце. И если возможно то, что он посетил Будду незадолго до его просветления, если искушение поднялось в его сердце, то что можно говорить о нас?

Разница в том, что Будда знал, что это Мара, - искушение. Он знал, а мы очень часто не знаем. Мы объясняем и оправдываем. Я видела на одной машине такую наклейку: «Если тебе хорошо, значит ты прав». От многих вещей можно было чувствовать себя хорошо, даже от убийства человека, в то время, когда вы его убиваете.

Искушения, которые сидят в наших сердцах, это наши загрязнения, наши выраженные тенденции опустошать себя снова и снова. Поскольку нам не нравится допускать это в себе и нам надо очистить что-то внутри себя, но мы оправдываемся так, как можем. Иногда люди говорят: «Ну хорошо, я просто хотел доставить себе удовольствие» или «Это то, как я себя чувствую, так что мне это нужно».

Искушения сидят в нашем сердце почти всё время, и, не осознавая их, мы часто оказываемся в затруднительном положении. Нас тянет а разные стороны. К примеру, прямо сейчас мы знаем, что для нас лучше слушать Дхамму, но с другой стороны разве не плохо было бы пойти поспать? И если бы мы были одни, и не были бы окружены таким большим количеством людей, сидящих здесь, то вполне возможно, что мы действительно отправились бы спать.

Мара существует всё время. Он всё время пытается заставить нас делать то, что нам более всего приятно, и создаёт всё большее чувство удовольствия, не допуская того, что настоящее удовольствие никогда не может быть достигнуто через ощущения, которые не могут длиться всё время.

Будда говорил о том, что существуют пять состояний ума, которые являются врагами человека, пять препятствий. Они есть у всех, и мы все искушаемы ими. Первые два наихудшие, с самыми тяжёлыми последствиями.

Чувственное желание

Самый первый враг называется чувственным искушением. Его очень трудно распознать, поскольку он получает самое высокое одобрение со стороны общества. Вся реклама, телевизионный бизнес, большие супермаркеты и витрины магазинов ставят целью пробудить в нас чувственные желания. Конечно, чем больше люди могут удовлетворить свои чувственные желания, покупая престижные автомобили, новые дома и прекрасную одежду, тем более успешными они считаются в обществе. Поскольку удовлетворение чувственных желаний приносит моментальное удовольствие, создаётся впечатление, что это действительно хорошо. «Если тебе хорошо, значит ты прав». На всём этом есть какой-то фальшивый блеск. Никто никого не винит за попытку потакать желаниям. Мы даже и не знаем о том, что мы это делаем. Просто удивительно настолько не осознавать это.

Это не связано с другим врагом - недоброжелательностью и гневом. Это другое. Всё время винить себя в чём-то. Это не приносит ничего приятного. Все хотят от этого избавиться. Иногда мы, конечно же, пытаемся всё оправдать. «Я разозлился из-за того, что

он, она или они вели себя не подобающим образом». Общество не одобряет проявления гнева, так что у нас не может возникнуть от этого никаких приятных ощущений. По этой причине мы не можем ошибаться и думать, что это хорошо. Гнев и недоброжелательность, неприязнь и обида, отвержение страх, тревога, - всё это очень неприятно, и если какой-то человек разозлится достаточно сильно, его обвинят за это.

Будучи удовлетворённым, чувственное желание рождает удовольствие. И это такой же враг как гнев или злость. Это две стороны одной медали. Насколько сильно выражено одно, настолько же сильно выражено и другое. Чувственное желание создаёт стремление, которое часто просто невозможно удовлетворить. Обычный человек не может удовлетворить все свои желания. Чем больше желаний, тем больше отказов. И тогда появляется злость оттого, что человек не может получить то, что он хочет. Но никто не может иметь всего, что хочется. Это невозможно.

Два этих врага ежедневно создают для нас трудности, они также мешают хорошей медитации. Если кто-нибудь из вас когда-нибудь удивлялся - я осмелюсь сказать, кто-нибудь - почему так сложно сконцентрироваться, особенно в начале медитации, то вот вам и ответ на этот вопрос.

Чувственное желание говорит: «Я хочу сидеть более удобно». Чувственное желание говорит: «Сейчас я хочу спать». Чувственное желание говорит: «Мне бы хотелось поговорить, мне бы хотелось прогуляться по улице. Здесь так жарко. Мне бы хотелось принять прохладный душ. Я голоден. Я бы чего-нибудь съел. Меня замучила жажда. Я должен чего-нибудь выпить. Мне неудобно, и поэтому я не могу медитировать». Это чувственное желание, и большинство времени оно должно что-то говорить.

Оно может остановиться только тогда, когда опыт медитации принесёт гораздо большее удовольствие, чем то, которое может дать чувственное удовлетворение. А именно, счастье и спокойствие, как результат концентрации. Только в этом случае чувственное желание исчезнет на время медитации, конечно, не навсегда, а только на этот короткий период.

Поскольку у нас есть чувства, поскольку мы рождены с чувствами, мы нуждаемся в том, чтобы питать их. Как нам надо кормить своё тело, точно также нам надо питать и свои чувства. Иначе мы можем просто заболеть.

Перед полётом первых космонавтов одним из методов тренировки в Америке было пребывание в камере с невесомостью. В ней не было ничего, что могло бы вызвать чувство прикосновения. В ней была полная звукоизоляция, смотреть было совершенно не на что. Всё было серым. Пища из тюбиков была абсолютно безвкусной. Космонавты должны были зазвонить в колокольчик, когда у них заканчивалось всякое терпение. Мне кажется, что самым продолжительным было восьмичасовое пребывание в этой камере.

Ощущения, которые мы получаем через пищу необходимы для нас, и мы к ним привязаны. И эта привязанность вводит нас в заблуждение о том, что это что-то чрезвычайно важное для нас, и это то, на что направлено наше внимание - наблюдать за прекрасными видами, слышать красивые звуки, ощущать хороший вкус, получать удовольствие от прикосновений и думать о приятном.

Однако такого рода направленность - а ведь каждый, кто не занимается Дхаммой и медитацией, имеет именно такую направленность - не сможет быть успешной. Это поддельное золото. Оно блестит, но не имеет никакой ценности из-за того, что так быстротечно. Представьте, что вы наслаждаетесь исключительно хорошей пищей и говорите: «Это здорово». И тогда ваш друг приглашает вас, он говорит: «Ну хорошо, если это так вкусно, продолжай есть. Ты можешь остаться здесь и есть до самого утра». Да это просто измучит вас, и ментально, и физически. Пища может приносить удовольствие, если она длится двадцать - двадцать пять минут. В очень жаркий день вам нравится принимать прохладный душ. Вы наслаждаетесь этим душем и говорите: «Это замечательно. Сейчас я чувствую себя освежённым, и мне очень приятно». Тогда ваш друг говорит вам: «Хорошо, тогда почему бы тебе ни остаться под душем ещё на пять-шесть часов?» Это будет большим мучением для вас, не так ли? Никто даже представить такого не может. Десять, максимум пятнадцать минут.

То же самое происходит с удовлетворением всех остальных чувств. То, что слишком долго длится, не может доставить удовольствие. Всё это становится мучением. Тем не менее это то, в погоне за чем находится весь мир - быстротечное чувственное удовлетворение. Люди напиваются в поисках удовольствия, хотя само состояние опьянения не может дать его. Все попытки найти счастье через чувственные ощущения обречены на неудачу.

Чувства - это не что иное, как физические проявления (уши, глаза, нос, небо, тело), где сосредоточенно чувственное восприятие. В них нет ничего личностного, целостного или не целостного. В чувствах нет ни хорошей, ни плохой каммы. Плохая камма создаётся тогда, когда мы пытаемся удержать или обновить чувственные удовольствия.

Некоторые люди находят удовольствие в состояниях опьянения или даже в том, что делают больно другим, в наркотиках или в сексе. Это очень большие чувственные удовольствия, связанные с отсутствием целостности. Некоторые люди могут получать удовольствие, наблюдая за дикими цветами, за закатом, слушая прекрасную музыку. Это тоже чувственные удовольствия, но намного более утончённые.

Страдание возникает оттого, что мы хотим обладать, удерживать и испытывать удовольствия вновь и вновь. Когда люди видят прекрасные цветы, первое, что они делают, срезают их. Почему бы ни оставить их для того, чтобы кто-то ещё смог ими полюбоваться? Нет. «Я хочу обладать тем, что прекрасно».

Наслаждение чувствами становится более утончённым в более чистой личности. Наслаждение приходит от самого малого, но опасность заключается в том, что оно всё же необходимо. Эта необходимость - это страстное желание - приносит неудовлетворённость, поскольку никогда не может быть удовлетворено полностью. Мы всегда тащимся за ними. Всегда есть что-то более прекрасное, что мы можем увидеть, услышать, к чему мы можем прикоснуться. Всегда есть что-то ещё. Это создаёт большое беспокойство, поскольку мы никогда не можем достичь полного удовлетворения.

Поскольку мы никогда не можем найти полного удовлетворения внутри себя, мы ищем причину в объекте. Мы можем найти что-то более удивительное. Люди ищут по всему миру. В наше время совсем не трудно совершить кругосветное путешествие по такой маленькой планете. Всё, что нужно, это билет на самолёт. Люди отправляются в разных направлениях в поисках новых ощущений, новых видов, нового опыта. Коллекционирование опыта становится своего рода причудой. Это не удовлетворяет, поскольку опыт не может продолжаться всё время. То, что мы когда-то пережили, не может быть всё время с нами. Всё проходит. Вся память. Ничто нельзя собрать. Возможно, более полезно собирать марки, нежели опыт. По крайней мере, на марки можно смотреть.

Чувственное желание Будда сравнивал с тем, что вы находитесь в постоянном долгу. Если у вас есть дом, и вы заняли деньги в банке на этот дом, то каждый месяц вы должны выплачивать процент. Но в случае с домом вы, конечно же, можете полностью оплатить свой долг. С чувственным желанием этого не происходит. Чувственное желание поднимается снова и снова. Нас снова мучает жажда. Мы хотим видеть и слышать, кушать и дотрагиваться снова и снова.

Будда также сравнивал это с путешественником, отправившимся в путь без еды. Он проголодался и захотел пить. Вдалеке он увидел деревню и очень обрадовался, думая: «О, в этой деревне я смогу что-нибудь поесть и попить». Когда он дошёл до этой деревни, то увидел, что она полностью опустошена. Покинутая жителями деревня. Таким образом, он отправился к следующей деревне, и снова она была опустошенной.

Надежда и ожидания удовлетворения чувственного желания делают его приятным. Будучи однажды удовлетворённым, оно снова поднимается.

Будда также сравнивал чувственное желание с прудом, в воде которого смешано множество различных цветов. Страсть чьего-то желания видна как оттенок, закрывающий сияние ума этого человека. В этом трудность. Поскольку мы окружены нашим желанием, мы не можем видеть что-то, что гораздо более важно для нас. Мы видим только желание и возможности его удовлетворения. Мы не можем узнать самих себя.

Будда дал несколько противоядий для этого. Самое важное противоядие - понимание того, что чувственное желание - это враг, который разрушает наш внутренний уклад, создаёт страх, что мы не сможем получить то, что хотим, враждебность по отношению к тем, кто обладает тем, что мы хотим. Зависть и ревность - очень неприятные состояния ума, которые могут не возникнуть, если мы не будем хотеть того, что есть у другого человека, ведь они поднимаются только в этом случае.

Очень важно понимать, что в этом причина наших человеческих проблем: желание приятных ощущений, желание комфорта, желание удовлетворения, которые часто мы не можем получить, а получив, не можем долго удержать. Оставить желания означает оставить неудовлетворенность. Но это невозможно сделать за один день, или просто говоря и читая об этом. Это постепенный процесс. Первый шаг - это побыть с неприятными ощущениями. Не извиваясь и не двигаясь, не пытаюсь сменить положение и избавиться от дискомфорта. От страдания нельзя увильнуть. Страдание не сделаешь меньше таким образом. Единственный способ уйти от него - это уйти от своего желания. От желания нельзя увильнуть. От него необходимо освободиться. Извиваясь и меняя положение, мы не избавимся от боли и неудовлетворённости. Удобство, которое мы теряем, находясь в сидячем положении, даёт нам замечательную возможность изучить наши чувственные желания. Если мы не будем изучать их здесь, то мы не будем этого делать и в другом месте. Этому нигде не учат, ни в школах, ни в университетах. Этому не учат дома. Там каждый пытается достичь как можно большего удобства. Здесь у нас есть готовая возможность изучить наши желания, причину всех страданий. Если вы сидите, и вам удобно, в этом нет ничего неправильного. Это замечательно. Но если вам неудобно, то это также замечательно. Перед вами учебная ситуация, прямо здесь в ваших ногах или спине, или в чём-то ещё.

Желание удобства и ёрзанье в попытке найти его, это то, чем все вокруг занимаются. Люди тратят на это большие деньги. Вот почему люди работают больше нормы, путешествуют и ищут развлечений, чтобы увильнуть от неудобств. Но это безнадёжное занятие. Зачем отождествлять себя с ним? Однажды вы увильнули от неприятной ситуации, но это не значит, что вскоре не появится другая такая же ситуация. Когда развлечение заканчивается, тут же возникает скука. Вы пошевелили правой ногой, и она больше не болит. Хорошо, но теперь заболит левая нога. И это безнадёжно. Просто глупо отождествлять себя с безнадёжным случаем. Гораздо лучше отождествлять себя с Дхаммой. Дхамма - это то, что наверняка правильно. Будда доказал это, и те, кто просветлел вслед за ним, доказали это. Гораздо лучше отождествлять себя с этим.

Если в полдень заурчал желудок, ваш ум думает: «Интересно, есть ли необходимость поесть в полдень?», или же ваш ум возвращается на кухню, думая о том, что там есть, и это опять проявление чувственного желания. Если ваш ум настойчиво возражает, тогда чувственное желание сделает с вами всё, что захочет. Но если вы смотрите на своё желание и, улыбаясь, говорите: «Это проделки Мара», тогда вы видите Дхамму. Нет пользы в том, чтобы слушать или читать истории про Мару. Вы должны знать, как он действует, и что поле его деятельности всегда находится внутри каждого из нас. Ему очень хорошо там, и он прекрасно проводит время, потому что мы всегда сдаёмся ему.

Одна из вещей, которую Будда предлагал как противоядие чувственному желанию, это умеренность в еде. Это один из поводов взять за правило не есть после полудня. Умеренность в еде не означает не есть ничего. Это означает есть столько, чтобы тело было здоровым. Но это чувственное желание легко удовлетворяется, и поднимается снова и снова у некоторых людей четыре, пять, шесть раз в день! Если мы сможем поставить заслон перед одним из наших желаний, тогда мы сможем оградить себя и от многих других. Одно заграждение оберегает нас от многих желаний. Желание, которое легко удовлетворяется и так быстро возникает вновь, это то желание, с которого надо начинать. Это то, чего мы придерживаемся здесь - умеренность в еде.

Ещё одно противоядие, которое проповедовал Будда, это видение частей, а не целого. Большинство из вас знают или слышали о тридцати двух частях тела, о которых обычно пишется:

В этом самом теле, от кончиков пальцев ног и вверх, от макушки головы и вниз, окружённом кожей, наполненном различными нечистотами; в этом теле есть волосы на голове, волосы на туловище, ногти, зубы, кожа, плоть, сухожилия, кости, костный мозг, почки, сердце, печень, перегородки, селезёнка, лёгкие, толстый кишечник, тонкий кишечник, горло, фекалии, желчь, флегма, гной, кровь, пот, жир, слёзы, кожный жир, слюна, носовая слизь, суставная жидкость, моча (и мозги).

Если у вас есть сильное влечение к какому-то человеку, вместо того чтобы видеть общие прекрасные формы этого человека, помните о том, что это человеческое существо состоит из множества маленьких частиц, не надо впечатляться внешней формой и цветом, ведь это всего лишь праздничная обёртка. Перечень тридцати двух частей тела начинается с «волос на голове, волос на туловище, ногтей, зубов и кожи». Так что вместо того, чтобы наблюдать за прекрасной формой, может быть посмотреть просто на зубы?

Есть одна история о монахе, который жил ещё во времена Будды и был по всей очевидности Архатом. Муж и жена очень сильно поругались, так, что жена не хотела оставаться со своим мужем. Она оделась во всё самое лучшее, во все лучшие свои одежды и лучшие украшения, потому что хотела взять это всё с собой и убежала. Муж кинулся вслед за ней, но не мог найти её. Когда он бежал по улице в поисках своей жены, то встретил монаха. Мужчина приблизился к нему и спросил, не видел ли он темноволосую женщину приятной наружности, в красном сари с большим количеством украшений, серёжек и золотых браслетов, которая в спешке проходила бы по этой улице. Монах ответил: «Я не видел её, я видел, как мимо проходил кто-то с зубами».

Для нас это может быть очень сложно, однако это иллюстрирует то, что имел в виду Будда: не надо видеть целое, поскольку люди, как правило, не влюбляются в зубы. Они не будут страдать по этим зубам. Например, когда поднимается желание иметь прекрасную машину, которая стоит безумно дорого, если видеть при этом только внешнюю форму и цвет, можно поддасться искушению иметь такой прекрасный новый автомобиль, и попасть в заложники этого желания на ближайшие двадцать лет. Но если понимать, что эта машина состоит из колёс, акселератора, воздушного фильтра, двигателя, в котором есть множество гаек и болтов, то можно не так страстно вовлечься в это желание. Это относится и к автомобилю, который работает только потому, что все его части функционируют, и к человеку, который также существует потому, что действуют все его части.

Практика медитации для того, чьи проблемы во многом связаны с его чувственными желаниями, может заключаться в том, чтобы посмотреть на эти части себя. Все мы также сделаны из этих тридцати двух частей, ни у кого нет никакой разницы. Если снять кожу, то внутри каждого мы обнаружим одно и то же.

Ещё одно противоядие, которое влияет на все пять препятствий, пять врагов, - это благородные друзья и благородные беседы. Иметь друзей, с которыми можно говорить, а не сплетничать, говорить не о погоде, не о политике, не о других людях, а так, чтобы освободиться через Дхамму. Такие люди очень важны в нашей жизни. Когда Ананда, двоюродный брат Будды и его спутник, сказал как-то Будде: «Господин, хороший друг - это половина святой жизни», Будда ответил: «Не говори так, Ананда. Хороший друг - это вся святая жизнь». Нет ничего, что бы могло бы занять место духовного друга. Это самый важный человек в жизни - друг, который помогает нам не сбиться с нашего пути.

Это дело памяти. Когда мы помним, мы можем делать это, но большинство времени мы об этом забываем. Благородная беседа с таким человеком помогает нам снова и снова смотреть на себя и видеть наши проблемы, идущие от страстных желаний.

Мы не принимаем никакой яд. Мы не хотим наполнять наши тела плохой пищей. То же самое и с нашими умами, мы не хотим наполнять их мусором или ядом пустых разговоров. Ум должен быть всегда наполнен разговорами о Дхамме, праведными беседами, беседами, которые возвышают и поддерживают, которые успокаивают и исцеляют, и в большинстве своём помогают нам увидеть выход из проблем, окружающих каждое человеческое существо.

Когда судьба дарит нам благородного друга, с которым мы можем вести благородные беседы, тогда и мы сами должны быть благородны ми друзьями для других людей. Благородные друзья - это как цепная реакция. Нам не надо только искать такого друга. Мы сами можем стать им.

Недоброжелательность

Мы всегда так легки на то, чтобы поддаться нашим врагам. Поскольку они внутри, для нас очень трудно узнать их. В первую очередь мы должны попытаться обойти их и затем заняться очищением себя так, чтобы они перестали быть нашей частью.

Духовный путь, путь очищения, путь освобождения - это путь на котором мы меняем себя изнутри. Если мы не начнём это делать, то никогда не вступим на этот путь. Всё остальное внешнее. Только это внутри нас. То, что нас окружает, может быть приятным, давать чувство удовлетворения, но оно не меняет нашу внутреннюю суть. Это та разница, которая отличает человека, поглощённого земными заботами, и благородного человека. Первый следует своей внутренней сути такой, какая она есть, благородный же - меняет её.

Второе из этих препятствий, этих загрязнений, которые создают так много беспорядка внутри нас, а также и вокруг нас, это недоброжелательность или гнев. Их может быть немного. Может быть много. Их можно выражать, а можно хранить внутри себя. Когда они выражаются в словах, то и другой человек тоже может разгневаться. Так рождаются разногласия в семье и споры с соседями. Мы боремся внутри нашего общества, и, в конце концов, разжигаем войны между отдельными странами или мировые войны.

Всё начинается в нашем сердце, и поэтому так важно, чтобы мы поняли, что мир - это не другие люди. Каждый из нас - это мир, и если мы не найдём покой внутри себя, мы не найдём его нигде больше. Нет никакой разницы в том, испытывает ли кто-нибудь ещё злость, раздражение, негативные и эгоистические чувства. Это совсем не имеет никакого значения. Единственное, что имеет значение - это то, как мы сами ко всему этому относимся. В мире никогда не будет абсолютного мира. Во времена Будды не было абсолютного мира. Всё наоборот, история рассказывает нам о политических манипуляциях и разжигании братоубийственных войн.

Единственное место, где мы можем чувствовать мир и покой, это наши сердца. Умиротворённость, которую Будда нашёл в себе, отразилась на всем человечестве. Он был человеком, нашедшим мир с самим собой и с миром, и этот покой по-прежнему доступен нам через две с половиной тысячи лет, в словах Будды и его наставлениях. Пятьсот миллионов людей сегодня называют себя буддистами.

Очевидно, что наша карма не совсем одинакова. Но было бы вполне достаточно того, чтобы тот покой, который мы нашли в своём сердце, распространился на нашу собственную семью. Даже только это будет большим достижением, не правда ли? Этого было бы достаточно. Если это распространится на всю семью, на каждого её члена, затем это может распространиться и на наших соседей. Ещё большее достижение. Нам не надо становиться Буддами, для того, чтобы благотворно влиять на других людей.

Мы можем оказывать благотворное влияние только в том случае, если в нашем сердце царит мир, если в нём нет места гневу. У Архатов исчезает даже сама тенденция раздражаться. Лёгкое раздражение в сердце - это отдалённое эхо гнева или возражения, обиды, отвержения других, чувства, что тебе сделали больно, а значит и оправдания своей обиды.

Гнев возникает из-за того, что мы чувствуем себя ранеными или обиженными в той или иной форме. Возникает боль, и совершенно абсурдная человеческая реакция, естественный инстинкт, - нанести ответный удар. Если мы не осознаем это, мы не сможем это изменить. Не каждый начинает вымещать боль на других, некоторые вымещают боль на самих себе. Они проглатывают свой гнев, сдерживают его и он кипит внутри. Любая обида, беспокойство и злость проявляют себя на физическом уровне: потеря энергии, депрессия, негативные реакции, нехватка радости и счастья.

На улицах очень мало людей со счастливыми лицами. Вы замечали? Вам не надо быть здесь, чтобы заметить это. Вы можете быть в Сиднее, в Амстердаме, Лондоне или Париже. Не имеет значение где, везде будет одно и то же. Совсем у немногих людей счастливые или спокойные выражения лица.

Боль, которую мы испытываем в жизни, и наша реакция на эту боль дают нам представление о том, что мы можем уменьшить ее, если ответим ей взаимностью. Напротив, это создаст двойную боль. Это ещё одна человеческая глупость, как то же, что думать о прошлом и будущем вместо того, чтобы жить в настоящем.

Будда сравнивал гнев с болезнью разлития желчи. В немецком языке для обозначения гнева используется то же самое слово, которое обозначает болезнь. "Mir kommt die Galle hoch" - «У меня разлилась желчь». Если у вас когда-нибудь была эта болезнь, вы знаете, каково это на вкус. Если вы когда-нибудь были в гневе - я думаю, каждый из вас также знает, как это ощущается. Это ужасно - и все равно люди гnevаются, каждый раз переживая боль и продолжая делать это.

Будда также сравнивал гнев с тем, как человек собирает горячие угли голыми руками с тем, чтобы бросить их в того, на кого он сердится. Кто обожжется первым? Конечно, тот, кто гневается.

Он сравнивал гнев с прудом, в котором есть омут. Нельзя увидеть чистое отражение в бурлящей воде. Когда кто-то злится, рассудок теряется. Но человек забывает об этом, он просто злится. Если разгневанному человеку дать посмотреть на себя в зеркало, он очень удивится тому лицу, которое там увидит. Но на это не хватает времени, когда мы в гневе. Мы поглощены эмоциями.

Будда говорил о том, что первое, о чём мы должны помнить, когда поднимается гнев, это «Я владелец своей каммы, так что если я в гневе, я буду за это отвечать». Даже если другой человек оправдал ваш гнев, в данном случае это не имеет никакого значения.

Есть замечательная история о Хантывадине, учителе терпения. Замечательная, потому что она является хорошим примером того, как не оправдывать гнев. Король Кусалы был очень богат. История рассказывает о том, что у него было пятьсот жён. (Мы должны помнить о том, что пятьсот, тысяча, полторы тысячи в Пали всегда означает «много». Так что, имел ли он именно столько жён или приблизительно столько, мы не знаем.) Однажды король решил отправиться на пикник и дал знать об этом своим жёнам. Поварам было указано приготовить пищу, слугам - подготовить слонов с сиденьями и украшениями, солдаты были наготове, одетые в свою лучшую форму.

На следующее утро весь дворец, все королевские слуги и все королевские жёны отправились на пикник. Они вошли в лес и нашли чудесную поляну. Король выпил и съел слишком много. Сразу же после завтрака он заснул, и его жёны сказали друг другу: «Это наш шанс. Не так часто мы выходим из дворца. Давайте погуляем». Они пошли в лес, смотрели на бабочек, на листву и деревья и наслаждались красотой леса.

Вскоре они подошли к маленькой лубяной избушке, напротив которой сидел знаменитый старый мудрец, в котором они узнали Хантывадина (khanti - терпение, vadin - учитель, учитель терпения). Женщины сели перед ним, выразили ему своё почтение и попросили прочитать им проповедь. Он с большим желанием согласился и стал говорить о морали, любящей доброте и щедрости.

Тем временем король проснулся и не увидел рядом ни одной из жён. Он был взбешён. Он позвал солдат и сказал: «Ступайте! Верните немедленно моих жён». Они сразу же побежали в лес и обнаружили жён, сидящих перед избушкой Хантывадина. Вернувшись к королю, они доложили: «Ваше Величество, Ваши жёны сидят у избушки Хантывадина и слушают проповедь». Но король по-прежнему был под воздействием излишнего количества пищи и вина и не мог слышать никаких объяснений. Он приказал солдатам вернуть всех жён на луг, а Хантывадина привязать к ближайшему дереву. Будучи на службе у короля, солдаты не могли поступить иначе. Они пригнали жён и привязали Хантывадина.

Затем король схватил огромный нож, в ярости побежал к Хантывадину и сказал: «Ты, старый подлец, ты. Ты хотел увести от меня моих жён». Он отрубил ему ступню и сказал:

«Где теперь твоё терпение?» Хантывадин отвечал: «Не в моей ступне, Ваше Величество». Король принялся резать старого мудреца на маленькие кусочки, каждый раз задавая один и тот же вопрос и каждый раз получая один и тот же ответ, который приводил его в бешенство.

Когда Хантывадин был уже на грани смерти, солдаты, наблюдавшие за всем этим, сказали Хантывадину: «Господин, пожалуйста, не проклинаяте всё королевство. Прокляните только короля». И Хантывадин сказал: «Я не проклинаяю никого. Пусть король живёт долго и счастливо». И умер. История рассказывает о том, что земля после этого разверзлась и поглотила короля.

На следующий день Будде рассказали о том, что произошло, на что он ответил: «Кто не поступает таким образом, тот не понял моего учения».

Красота этой истории лежит в том, что у нас есть руководство. У нас есть идеал. Даже если нас разрезают на кусочки, это не причина для того, чтобы испытывать гнев. Но нам до этого слишком далеко, не так ли? Очевидно, что Хантывадин был Архатом, и его замечание о том, что «Моё терпение - это не моя ступня» означает, что несмотря на то, что он испытывал нечеловеческую физическую боль, она никак не повлияла на его рассудок, и это возможно только для Архатов. Для нас это невозможно. Физический дискомфорт очень сильно влияет на наш ум. Но что бы ни случилось с нами, это по всей вероятности не так плохо, как быть разрезанным на кусочки. Если бы мы могли помнить эту историю и помнить слова Будды «Кто не поступает таким образом, не понял моего учения», мы могли бы видеть, что гнев, который мы испытываем, это реакция наших собственных загрязнений. Это не имеет ничего общего с поступками и теми, кто их совершает.

Когда у нас есть представление об этом, у нас есть шанс измениться, но только если присутствует рассудочность, и мы отслеживаем моменты рождения гнева. Рассудочность действует как тормоза в машине. Если в вашей машине нет тормозов, вы можете оказаться в большой опасности. Без рассудка жизнь очень опасна.

Вы жмёте на тормоза рассудка, когда в вас поднимается гнев, и осознаёте, что это ваше загрязнение. Есть что-то неправильное, не целостное, с чем надо работать. Осознавая это, вы уже лишаете гнев большей части его силы, просто нажимаете на тормоза и уменьшаете скорость. Понимание загрязнений уже снижает скорость и вполне может это остановить. Когда гнев успокоится, вы можете посмотреть на него и увидеть его бесполезность. Вы увидите, что это болезненно для вас самих и увидите, как глупо делать себя несчастным.

Величайшая глупость, которой люди следуют - это сделать самих себя несчастными из-за своих собственных ответных реакций. Однажды необходимо принять твердое решение - может быть сегодня, может в следующем году, может быть в следующей жизни - перестать делать себя несчастным. Перестать реагировать негативно, что бы ни происходило вокруг нас, понимая, что у каждого человека есть загрязнения, и все неприятности мы переживаем из-за своей загрязнённости.

Весь мир полон грязи. Просто посмотрите в газеты, международные журналы типа «Newsweek». Что вы видите? Ничего кроме грязи. Если мы примем тот факт, что весь мир захвачен этим и от этого несчастлив, почему бы нам не сделать шаг в правильном направлении и ни попытаться остановить себя от того, чтобы присоединиться к этому всемирному хору? Почему бы ни отойти в сторону и ни понаблюдать за этим со стороны? Можно сделать это и отстраниться от негативных реакций, из которых гнев и ненависть самые сильные.

Люди никогда не перестанут говорить и делать неправильно. Только если мы учим себя в Дхамме, у нас есть шанс остановиться. Но мы не можем помочь себе. Если нас захватывают негативные реакции, неправильные поступки, эгоизм, желание получать больше чем желание давать, что это значит? Единственное, что значимо, это покой и счастье в нашем собственном сердце. Всё остальное становится абсолютно бесполезной проблемой, с которой люди обычно и живут. Все проблемы создаются тем, как мы реагируем, и у нас есть естественная тенденция - ещё одна из наших нелепостей - винить того, кто начал. Мы злимся и виним человека, который возбудил в нас злость. Мы грустим,

и таким образом, обвиняем человека, который заставил нас грустить. Мы можем винить и события. Но мы забываем о том, что грустить или злиться становится невозможно, если внутри нас нет спускового крючка для этого. По-другому никогда не происходит.

Мне нравится приводить в сравнение детскую игрушку на пружине в коробочке. Смысл этой игрушки заключается в том, что ребёнок дотрагивается до крышки коробочки, и оттуда выпрыгивает маленький человечек. Если мы вынем куклу из коробки, ребёнок может стучать по ней хоть молотком, но человечек не выпрыгнет. Внутри ничего нет. Совсем неважно, каков раздражитель. Выйти наружу может только то, что есть внутри.

Единственный способ найти покой в своём сердце - это найти путь, ведущий к освобождению, это изменить себя, а не изменить мир вокруг! В нём нечего менять. Каждый должен изменить себя самого. Будда не изменял людей. Это исключительно работа каждого. Никто не может сделать это за вас, и чем раньше вы начнёте, тем скорее у вас появится шанс найти счастье и полную независимость от того, что происходит вокруг вас.

Совсем у немногих людей в мире дела обстоят полностью хорошо. У каждого в жизни что-то происходит не так. Или дом слишком маленький, или заработная плата слишком низкая, или нет согласия с родственниками, или улица слишком шумная, или пища недостаточно хорошая, или образование не подходит для той работы, которую хочется получить. Всегда что-то не так. Ни у кого не бывает всё «так». Каждый старается улучшить ситуацию, как только может, и в этом нет ничего плохого. Но если мы не остановимся, а будем продолжать ждать совершенного положения дел, мы никогда не изменимся. Мы не можем ждать совершенного положения дел потому, что оно никогда не наступит. Совершенная ситуация может быть создана только внутри собственного сердца и разума. Это возможно только там.

Будда говорил, что мир людей - это самое подходящее место для достижения освобождения. У нас достаточно страданий, достаточно неудобства для того, чтобы подвинуть нас к действиям, и нам хватает удовольствий, чтобы мы не впали в полную депрессию от наших страданий и не теряли надежду. Единственное, что мы всегда делаем неправильно, мы надеемся не на то, что нужно. Мы всегда надеемся на то, что ситуация изменится, что тот, кого мы любим, полюбит нас тоже, что люди, которые дороги нам, останутся с нами, или мы надеемся на то, что когда-нибудь разбогатеет - если это то, что мы ищем. Может, мы надеемся стать такими умными и мудрыми, что перестанем совершать ошибки. Мы всегда надеемся не на то, что нужно.

Из этой надежды в нашем сердце можно извлечь большую пользу. Она появляется из-за того, что мы знаем, что что-то неправильно, но это не подавляет нас полностью. Мы все знаем, что что-то не так. Но всё, что неправильно, это наша загрязнённость. И это всё. Ничего неправильного больше нет. На что нам надо надеется, так это на то, что мы сможем сделать с этим что-то прямо здесь и сейчас, а не в будущем, поскольку будущее воображаемо. Кто знает, что случится завтра? Никто. Но мы знаем это прямо сейчас, когда проявляется наша загрязнённость. Мы знаем, когда мы злимся. Об этом можно знать, и только зная об этом с этим можно работать. Можно работать с тем, что полностью известно.

Когда приходит злость, первый шаг - это вспомнить: «Я владею своей каммой». Следующий шаг - это не осуждать себя, и третий - изменить ответную реакцию.

Самая неприятная эмоция, которую мы можем испытать, это гнев к другим людям. Если мы злимся на материальные объекты, это не так серьёзно и не так глубоко. Когда нет надежды изменить гнев и перед тем как выразить его в полной мере, у человека есть возможность заменить его на любящую доброту. Часто люди совершенно справедливо говорят: «Но я так зол, как я могу почувствовать любовь к этому человеку?»

Здесь необходимо перехитрить свой ум. Скажем, подумайте о том, что гнев бесполезен. Он приносит вам только несчастья. Он приносит несчастье другим. И не только это, он протаптывает в уме тропинку и приходит всё быстрее и быстрее. Вот почему часто пожилые люди такие ворчливые. Всё вокруг них идёт вразрез с их представлениями.

Они никогда не бывают счастливы, потому что тропинка негативных эмоций протоптана в их уме настолько хорошо, что они уже не могут от неё избавиться.

Зная об этих опасностях, мы смотрим на человека, к которому у нас возникло раздражение, и пытаемся вспомнить что-нибудь хорошее, что этот человек сделал или сказал. Это может сработать, потому что, если мы знаем человека, мы обязательно вспомним о нём что-то приятное.

Каждый человек совершил хотя бы один хороший поступок. В каждом есть что-то хорошее, так что помните об этом.

Если мы уже настолько рассержены, что не можем думать ни о чем хорошем в этом человеке, тогда вспомните, что только несчастный человек может вести себя так ужасно. Счастливый поступает и говорит в счастливой манере и не доводит других до приступов гнева. Так что, очевидно то, что человек, к которому вы испытываете злость, очень несчастлив. Он страдает. Имейте хоть немного сострадания к несчастному человеку, страдает ли он от физического недуга или оттого, что никогда слышал слово Дхаммы. Мы не можем знать, в чём причина. Это не имеет значения. Проникнитесь состраданием к этому человеку.

Если мы в гневе и не можем вспомнить ничего хорошего о человеке, мы можем думать о его страданиях, мы можем попробовать отнестись к нему как мать. Его мать наверняка любит его. Если мы понимаем слова Будды, произнесённые в речи о любящей доброте, мы можем вспомнить, что мать этого человека, конечно же, любит его, и постараться пробудить в себе материнские чувства.

Все эти изменения в уме приносят свои плоды. Понадобится немного времени, чтобы каждый раз преуспевать в этом. Постоянная практика превращает это в привычку, во вторую натуру, а когда это становится второй натурой, то и первая тоже меняется. Гнев, даже если он ещё поднимается, уже не имеет значения и силы, потому что мы научились изменять его.

Кто может накинуть узду на свой гнев,

Как будто ведя колесницу:

Того назову настоящим возничим,

А другие лишь держат вожжи.

Дхаммапада, гл. 222

Не всегда гнев - это сильная эмоция. Гневом может быть обида на других людей. Это может быть отрицание определённых групп людей, кто по-другому думает, верит, говорит. В мире это совершенно обычно. Отвержение других людей может возникнуть оттого, что у них другой цвет кожи или другая религия. Отвержение людей - это всё равно, что ненависть.

Обида может возникнуть от недостатка материальных благ. Мы можем винить кого-то за это, или негодовать из-за недостатка возможностей для самоутверждения, потому что кто-то встал на пути. Это тоже гнев, как правило, подавленный. Мы даже не допускаем мысли о том, что это может отражаться на нас, если только гнев не переменится на принятие. Подавление создаёт внутренний беспорядок, из-за которого замутняется видение. Всё видится с этой точки подавления, обиды.

Противоядием для этого Будда предлагал медитацию любящей доброты и любящее поведение. Как таковая медитация очень хороша, но иногда она становится лишь словами, которые многие из вас слышали много раз. Одни люди принимают слова к сердцу, другие - нет. В этом опасность слов. В этом опасность внешних форм. Часто мы можем ошибаться, думая, что, произнося слова, зная эти слова сердцем, слушая их, мы на самом деле выполняем медитацию. Человек лишь создаёт в себе внутреннее пространство преданности, чтобы использовать это для работы. Преданность - это любовь, но мы ещё не изменили себя.

Слова - это только знаки, дорожные знаки. Они указывают определённое направление. Слова Будды - это не что иное, как указатели правильного направления. Они

не сделают ничего и ни для кого, если человек сам ни изменит своё сердце и разум. Это заложено и в языке, на котором мы говорим. Мы говорим бесчисленное количество раз: «Я изменил своё решение. Я не приду». Мы меняем свои решения много раз так почему бы ни изменить это на один раз больше?

Мы можем проявлять нашу любовь свободно, но это только приём, с помощью которого мы меняем своё сердце и разум. Это не цель сама по себе. Это средство. Медитация любящей доброты и поведение любящей доброты - это средства, приёмы, инструменты. Они не конечны сами по себе. Результат - это изменение в сердце.

Поведение любящей доброты - мы все знаем, что это значит: присматривать за тем, кто болен, следить за его здоровьем, проведывать его в больнице, делиться едой, если кто-то не в состоянии сам прокормить себя, заботиться о людях и стараться помочь им. Безусловно, необходимо начать со своей семьи. И это только начало. Ваша семья - это чуть больше, чем вы сами. Есть много других возможностей заботиться о людях. И это проявление вашей любви. Не надо ограничивать её только небольшой группой, она должна показывать себя всюду.

Таковы противоядия, которые дал Будда для излечения гнева, и ещё, конечно же, благородные друзья и благородные беседы, которые дают здоровую пищу для нашего разума.

Лень и тупость

Я говорила вам о двух наших врагах, но, к сожалению, у нас есть ещё три. Первые два вы, конечно, можете назвать жадностью и ненавистью, и они больше всего разрушают нашу целостность. Не то, что у нас вообще нет не жадности и не ненависти. Не жадность - это щедрость, и не ненависть - это любящая доброта. Вопрос в том, чтобы постоянно развивать положительные, и отказываться от негативных качеств.

На словах это звучит просто. Но это тяжёлый труд, и если не обладать желанием делать это, невозможно следовать по пути Будды. Это та работа, которую надо хотеть выполнять без перерывов. Это не имеет ничего общего с сидением в медитации. Это работа на всё время. Если мы спим пять, шесть или семь часов в день, это оставляет нам приблизительно семнадцать часов для работы. Если мы будем выполнять часовую медитацию утром и часовую медитацию вечером, то нельзя будет говорить ни о каком продвижении. Если мы будем пытаться следовать пути Будды два часа в день, а остальное время забудем об этом (и это не так необычно, как может звучать), то мы никогда не освободимся от наших страданий.

Наш третий враг называется ленью и тупостью или вялостью и дремотой, а разве это не помехи медитации? Это состояние, когда разум не спит, но и не бодрствует. Это сумеречная зона, где нельзя выполнять никакую плодотворную работу. В отношении медитационной практики это то же самое, что сон, потому что когда спишь, невозможно концентрироваться. Невозможно концентрироваться и в сумеречной зоне. Разница только в том, что из сумеречной зоны можно выйти быстрее. В этом случае состояние не такое глубокое, как во сне, но у него есть одно нехорошее свойство - возвращаться снова и снова, туда - сюда, туда - сюда.

Такое качество состояния ума в медитации имеет свой эквивалент в повседневной жизни, которое выражается в неясном видении направления, в результате чего возникает нехватка энергии. Это настолько необычно, что человек с высоким уровнем энергии воспринимается как исключение. А ведь энергия - это один из семи факторов просветления. Так что вы можете видеть, насколько это важно для правильного состояния ума.

Энергия поднимается, когда есть чёткое направление. Человек точно знает, куда он идёт и держит это направление. Но если в уме нет чёткого представления о том, что надо делать, и всё направлено только на то, чтобы как-то оставаться живым, энергии будет очень мало. Это не увлекательно и не интересно, и подсознательный разум уже знает о том, что это гиблое дело. *Никто* не может выжить. Направлять свою силу только на

выживание - бесполезное занятие, настоящая энергия в этом случае не поднимется. Напротив, возникнет ощущение своего бездействия и подавленности.

Будда сравнивал лень и тупость с тюремным заключением. Пока вы находитесь в темнице в тесной камере, вы ничего не сможете сделать, пока кто-то не откроет вам дверь. Когда ум охвачен вялостью и дремотой (вялость в теле, а дремота в уме), он заключен в рамки того, что из-за недостатка энергии может выполнять только самое необходимое.

Большинство людей не знают и не принимают того, что медитация необходима, таким образом, их ум очень быстро сдаётся. Необходимо очень хорошо представлять эффективность медитации. Нет необходимости только есть, спать, умываться и одеваться. Это автоматические техники выживания, они не требуют большого количества энергии. Они инстинктивны. Но медитация требует энергии, которая может подняться только, если мы понимаем важность этого, если в уме есть ясное представление о том, что это действительно то, что *необходимо делать*.

Бывает, что нас так увлекает какая-то книга, что мы можем читать её полночи и не уставать от этого, мы просто сидим и читаем. Или мы можем пойти на вечеринку и разговаривать там всю ночь напролёт, и не уставать, потому что нам интересно, и мы получаем от этого удовольствие.

Медитация должна увлекать. И тогда у нашего ума не будет причины не быть бдительным. В начале практики медитация не приносит никакого удовольствия. Она кажется утомительной. Она кажется трудной. В ней есть элементы страдания. Но когда появляется представление о том, что происходит, а именно, отслеживается каждый момент процесса, тогда и появляется увлекательность, и мы начинаем познавать свой собственный ум. Что может быть более интересно? Разговор с другими людьми, чтение книг - это всего лишь узнавание других. Но если наблюдать собственные состояния ума, приходящие и уходящие, то это самая удивительная вещь *и* самая полезная.

Однажды Маха Могалана пришёл к Будде и сказал, что он заснул во время медитации. Что Будда может посоветовать ему? Будда сказал, что когда он чувствует, что накатывает дремота, надо открыть глаза и посмотреть на свет, потереть щёки, подёргать себя за уши, немного подвигаться, чтобы разогнать кровь, если необходимо, встать. Всё это лучше чем просто заснуть.

Это физические способы преодоления дремоты, но есть также способы помочь своему разуму сохранять нужное направление, скажем: жизнь - это неопределённость, смерть - это определённость. Именно сейчас лучшая возможность для медитации. Есть те, кто медитирует вместе с вами, есть руководитель. Есть пища и крыша над головой, тело здорово и вполне хорошо себя чувствует. Но ничто это не гарантировано. Это результат хорошей каммы. Это способ поднять энергию разума.

Помните, что нет других моментов, кроме этого. Можно быть уверенным в будущем, но это иллюзия. Люди умирают в каждый момент. Когда мы умираем, а умираем мы все, мы вновь рождаемся, и рождаемся мы все, если только не становимся Просветлёнными, и тогда нам надо начинать всё сначала. Нам надо учиться ходить, говорить, есть, ходить в туалет, одеваться. Нам надо снова получить школьное образование, завести семью, родить детей, увидеть, как они устраивают свои семьи. Сейчас вы всё это *уже сделали*. Давайте использовать оставшееся время для самого важного. Мы уже сделали всё остальное. Мы уже научились ходить и говорить, одеваться и ходить в туалет. Мы прошли школу. У многих есть дети. Возможно, они уже совсем взрослые и имеют свои семьи. Сейчас самое время. Лучшего времени просто нет.

Если мы поднимем в нашем сознании энергию для медитации, дальше она будет существовать сама по себе. Это всё равно, что включить свет. Если он зажжён, он будет продолжать гореть.

Медитация требует большого количества энергии. Было бы странно, если кому-то понадобилось бы так много энергии для того, чтобы сидеть или не торопясь прогуливаться целый день. Причина, по которой нам требуется столько энергии для медитации, заключается в том, что мы не сохраняем внимание, а всё время пытаемся делать что-то другое, таким образом, энергия растрачивается впустую. Если бы в нашем уме не бродило

такое количество мыслей, надежд и желаний, мы бы совсем не уставали. Усталость не приходит от тех незначительных физических усилий, которые мы прикладываем здесь во время медитации или в повседневной жизни. Можно смертельно устать и ночью. В уме происходит постоянный поиск, постоянный анализ - «Это я люблю, а это я не люблю. Это мне нужно, а от этого я хочу избавиться» - всё это так утомительно. Вот почему люди, занимающиеся только умственным трудом, так устают, устают гораздо больше тех, кто сажает деревья или прокладывает дороги.

Когда ум может сконцентрироваться и остановиться, он наконец-то начинает отдыхать. Пока этого не произошло, мы вынуждены работать над этим снова и снова, говоря себе, что нельзя сдаваться. Отдаться естественным инстинктам - это то, чем все занимаются. Следуя своим инстинктам, отдаться желанию комфорта, отдаться тому, что как можно более просто. Но Будда говорил: «Тот, кто победил тысячу раз тысячу армий, не может сравниться с тем, кто победил самого себя» Победить себя означает победить инстинктивные желания и не позволять уму увлекаться ими.

Желание медитировать должно основываться на веской причине, только тогда мы сможем поднять для этого энергию. Желание испытать приятные ощущения - это не очень хорошая причина. Этого повода недостаточно для медитации, и, тем не менее, для многих это самое главное. В этом есть большая вероятность разочарования, потому, что опыт приятных переживаний не материализуется слишком быстро. Энергия для медитации теряется, поскольку человек не получает то, что хочет, и медитация становится страданием, как и всё остальное. Досадная ловушка неправильного мышления.

В медитации есть только один объект, а именно подготовка ума к избавлению от всех страданий, подготовка к освобождению. Это средство к достижению именно этой цели, а не к получению приятных ощущений. Такие ощущения приходят, а почему бы и нет? Будем за это благодарны, очень благодарны за то, что они приходят и дают нам стимул к продолжению. Но если они не приходят, это ничего не значит. Для достижения освобождения необходимо учить ум медитации.

Будда сравнивал лень и тупость с прудом, в котором грязь поднялась на поверхность. Конечно же, нельзя увидеть себя в этой грязи. Здесь нет ясности. В этом сумеречном состоянии полусна - полубодрствования нет настоящей осознанности. Когда в повседневной жизни наш ум говорит нам: «С меня достаточно. Это слишком сложно. Я не хочу делать это. Пусть этим занимаются другие. Почему именно я? Никто больше этого не делает», это грязный ум, потому что в таком случае невозможно увидеть ясный путь, ясное направление для себя.

Ясность устремления даёт необходимую энергию. Человек знает свой путь и своё предназначение. Он идёт к этому со всем энтузиазмом. Когда у человека нет предназначения, то нет и очарования, нет интереса. Трудно найти в жизни ясное предназначение, но Будда указал нам дорогу. У него было ясное предназначение свободы, освобождения от страданий, освобождения и нирваны.

Беспокойство и тревога

Следующий враг - это беспокойство и тревога, или рассеянность. Все страдают от этого, так что вы можете видеть, что этот враг вполне обычен. Все пять врагов, к сожалению, очень обычны. В той или иной степени они есть у каждого. Нам надо выяснить, кто из них для нас наихудший, кто из пяти приходит к нам чаще всего. Все они сидят внутри и ждут подходящего случая, но один или два появляются при каждой возможности и часто переполняют нас. С ними нам надо работать в первую очередь.

Беспокойство ума проявляется в беспокойстве тела. Тело - это слуга, у него нет своих собственных прав. Тело без разума - это труп. Тело выполняет то, что диктует ему разум, осознаём мы этого или нет. Большинство времени мы ведём себя настолько спонтанно и импульсивно, что даже не замечаем, как разум говорит: «Делай это», а мы думаем: «О, это моё тело», но не может быть «моего тела» без «моего разума».

Беспокойство ума во многом возникает из-за прошлого опыта, то что удавалось и то, что не удавалось, то, что нам нравилось, но мы этого не делали, или то, что мы

делали, но нам это не нравилось. Беспокойство ума не даёт нам сконцентрироваться, поднимаясь снова и снова.

Будда сравнивал это с прудом во время сильного ветра, поднимающего большие волны. Когда человека захватывают волны эмоций, он тонет в них. Он теряет ясное видение.

Обычно мы беспокоимся о будущем, и большинство людей делают это очень хорошо, они не могут остановиться и подумать о том, как это бесполезно и бессмысленно. Тот, кто беспокоится, - это не тот, кто собирается жить в будущем. Наступят перемены, не только в том, что человек станет чуть старше и, может быть, чуть мудрее, а изменится весь ход вещей, изменятся мысли и чувства. Достаточно бессмысленно беспокоиться о будущем.

Если у вас есть фотографии, где вам было четыре или восемь или двенадцать или пятнадцать лет, расположите их перед зеркалом. Посмотрите в зеркало и решите, кто есть вы. Вам четыре года, восемь, пятнадцать, двадцать пять лет, или вы тот, кто смотрит в зеркало, или вы все они вместе взятые? Если вы - это все, значит к сегодняшнему дню вы - это тысячи разных людей. Только это и есть на самом деле - постоянные перемены. Если в десять или пятнадцать лет переживать о том, что случится в шестьдесят лет, разве не будет это бессмыслицей? Вы не можете помнить, о чём вы думали и переживали в пятнадцать лет. То же самое можно сказать о беспокойстве за завтрашний день. Сейчас вы помните об этом, но в этом нет никакого смысла. Завтрашний день встретит совершенно другой человек.

Это не означает, что не надо планировать. Планировать и беспокоиться - это не одно и то же. Планирование оборачивается беспокойством, когда мы начинаем думать о том, осуществится ли наш план. Спланировать - это замечательно, но потом надо забыть об этом до тех пор, пока вы ни начнёте внедрять свой план в действие без всякого беспокойства о будущих результатах.

Беспокойство окружает многих людей и заставляет их волноваться. Оно уводит человека от того единственного мига, в котором он может жить. Время, потраченное на беспокойство, это потерянное время. И если мы не живём в каждом мгновении, мы упускаем жизнь. Когда мы думаем о прошлом и беспокоимся о будущем, мы не живём. Мы вспоминаем и предполагаем. Это не жизнь. О жизни нельзя думать, её нужно проживать. Только так жизнь может что-то значить, и ощущение её может происходить в каждый момент. Это одно из умений, которому учит нас медитация, жить в настоящем моменте, что означает жить вообще.

В сердце никогда не будет мира, покоя и счастья, если мы не научимся переживать каждый момент. Жизнь останется борьбой, в которой мы делаем то, что как нам кажется, мы должны делать, идти туда, куда как нам кажется, мы должны идти, хранить то, что как нам кажется, представляет ценность. Постоянная борьба без отдыха и радости. Покой и счастье - это не то, что мы заслужили от рождения. К ним надо идти через постоянные усилия, и это вполне достижимо, если мы будем распознавать своих врагов и учиться справляться с ними.

Наше внутреннее пространство - это наш дом, где появляются непрошенные гости. Будучи гостеприимными, мы впускаем всех. Потом мы находим, что они испортили мебель, украли серебряные вещи и разбили окно. Но вместо того, чтобы закрыть дверь и не пускать их снова, мы видим, что и на следующий день они опять вернулись. Таков наш внутренний дом, осаждённый врагами. Они создают внутренний хаос, нам не хватает покоя и гармонии, и при этом мы удивляемся, почему. Мы постоянно пытаемся найти какую-то внешнюю причину и говорим: «Это из-за той проблемы, которая у меня есть», или «Это из-за моей работы». Причин может быть целый список, но у всех у них есть нечто общее. Ни одна из них не настоящая, все выдуманные. Это происходит из-за того, что наш внутренний дом находится в беспорядке. Не может быть порядка вокруг нас, если внутри нас его нет. Внешнее в точности отражает внутреннее.

Беспокойство и тревога не только бесполезны, они глупы. Будда говорил о том, что мы ведём себя глупо из-за того, что не видим реальность. Но у нас есть хороший шанс

изменить это, не правда ли? Беспокойство и тревога рассеивают наше внимание. Мы отвлекаемся от того, что мы действительно хотим делать, скажем, медитировать. Но это случается не только в медитации, это случается и в повседневной жизни. Мы забываем, куда положили ключи от машины. Мы забываем о том, что мы собирались делать из-за того, что рассеяны, беспокоимся и волнуемся о чём-либо. Мы не можем легко выполнять работу, потому что наш ум находится где-то в другом месте.

Будда объясняет пять разных способов избавления от рассеянности. Он даёт нам очень красноречивые сравнения, чтобы помочь запомнить это. Первое и самое мягкое сравнение относится к плотнику, который подобрал к отверстию деревянную затычку, но она не подошла. Он выбил её молотком и поставил более подходящую. Вот что такое замена. Если наш ум постоянно беспокоится о будущем и вспоминает о прошлом, это нам не подходит. В этой ситуации нет счастья и покоя. Замените! Замените тем, что подойдёт лучше. В медитации замените это объектом медитации. В повседневной жизни замените тем, что пойдёт на пользу вам и вашей целостности. Тем, что на самом деле происходит в настоящий момент, и в этом есть радость и любовь. Замените!

В следующем сравнении говорится о молодом человеке и молодой женщине, красиво одетых, готовых выйти на улицу. Они выходят и обнаруживают, что у каждого из них на шее висит скелет мёртвого животного. Они быстро бегут обратно домой, чтобы очистить себя, поскольку им стыдно показываться на улице в таком виде. Нам стыдно, когда мы не можем справиться со своим умом. Нам стыдно, когда в уме столько всего негативного. Будда говорил о том, что стыд и страх - это сторожа мира. Без них мир оказался бы в ещё худшем состоянии, чем сейчас. Большинство людей думают, что грязные пятна можно увидеть только на одежде или на теле. Но это заблуждение. Грязные пятна нашего ума видны так же хорошо, не физическим, а ментальным взглядом. Мы знаем, когда кто-то злится. Этот человек может не произнести ни одного слова. Мы знаем, когда кто-то ведёт себя эгоистично. Слова и поступки выдают его. Слова и действия исходят от мыслей, и они должны совпадать с тем, о чём человек думает. Часто мы не говорим о том, что кто-то сказал, скорее мы говорим о том, что он сделал, поскольку это прямое указание на то, что происходит в его сознании, хорошее или плохое. Помните, что грязные пятна нашего ума это то же самое, что висящий на шее скелет мёртвого животного. Нам надо снять его и выходить на улицу только после того, как мы приведём себя в порядок и очистимся.

В следующем примере, который Будда использовал для описания рассеянных чувств, говорится о знакомом, идущем по другой стороне улицы. Вместо того чтобы перейти улицу, поприветствовать его, расспросить о здоровье и семье, разделить с ним его заботы, мы остаёмся на своей стороне улицы и продолжаем идти. Не обращая никакого внимания! Когда у вас возникают отвлекающие вас мысли, не поддавайтесь им. Это сложнее. Не обращать внимания означает то, что вы уже отвечаете за свой ум. Это очень сильное проявление. Два первых способа намного мягче. Переживать чувство стыда вполне доступно для большинства людей, поскольку у каждого есть совесть. Но не обращать внимания на свои мысли гораздо сложнее и требует больше сил.

В следующем сравнении говорится о бегущем человеке, который осознаёт неудобство того, что ему приходится бежать, и он думает: «Ну почему я бегу? Ведь я мог бы идти». И он начинает идти. Но он по-прежнему чувствует неудобство и решает остановиться. Ему снова неудобно, и он решает сесть. Ему снова неудобно, он решает лечь, чтобы наконец-то почувствовать себя хорошо.

Осознайте тот дискомфорт, который приходит в сознание и во всё существование, когда появляются бесполезные, тревожные и рассеянные мысли. Это не приносит ни радости, ни удовлетворения. Это держит нас в состоянии тревоги и неудобства. Почувствуйте этот дискомфорт и поймите, что никто в мире не может помочь нам кроме нас самих. Никто не может сделать это. Ни Будда, ни его просветлённые ученики, ни Палийские Тексты, ни наши родители, учителя или друзья. Мы должны сделать это сами. Это никогда не случится, если мы не успокоим наш ум.

Таковы четыре метода, которые мы можем использовать последовательно, один за другим. Если не работает первый, пробуйте следующий, за ним ещё и ещё. Если ни один из них не работает, тогда надо использовать подавление. Будда приводил сравнение, как большой сильный мужчина схватил худенького маленького человека за шею и начал топить его, силой удерживая под водой. Другими словами, мы силой вытесняем такие мысли из сознания и силой заставляем себя освободиться от них. Это последняя возможность, из которой нам становится понятно, что лучше подавлять, чем продолжать бесконечно крутить в голове беспокойные мысли. Конечно, мы можем научиться замещать. Когда мы подавляем негативные мысли, мы не позволяем им протаптывать тропинку в нашем сознании. Не позволяем уму привыкать к такого рода мышлению. Ум, который постоянно взволнован, обеспокоен, рассержен или ищет всевозможные пути для самооправдания, с трудом может бросить такую привычку. В этом случае лучше подавление.

Противоядие, которое Будда выписывал при беспокойстве и рассеянности, это познание Дхаммы, учение. Если вы знаете учение, вы можете направить на это свой разум. Помните слова Будды. Когда вы изучаете их больше и больше, у вас находятся чёткие и решительные ответы в любой сложной ситуации. Ответы Будды всегда ведут к освобождению от страданий. Они ведут к освобождению от эгоизма, но следовать им не так просто. Вот, почему часто люди не хотят делать этого, ведь они не ведут к самооправданию и физическому комфорту.

Другое противоядие - это общение с мудрыми и зрелыми людьми, и в дополнение - благородные друзья и благородные беседы. Это означает быть внимательным к тому, каких друзей вы выбираете. Это не значит, что вы должны бросить всех старых друзей, но найти таких, с которыми возможен мудрый и возвышенный разговор. И снова мы видим, что очень важно то, с кем мы общаемся. «Птицы одного вида держатся вместе». Люди, с которыми мы общаемся, очень точно показывают то, чем мы интересуемся.

Скептическое сомнение

Последний враг - это сомнение. Будда сравнивал это с тем, как если бы мы путешествовали по пустыне без провианта и карты, но продолжали двигаться по кругу, пока нас ни схватят и не убьют бандиты.

Он сравнивал это с прудом, затянутым илом. Увидеть воду здесь совсем невозможно.

Скепсис традиционно объясняется сомнением в том, что Будда действительно был просветлённым, что Дхамма истинна, и что Сангха правильно повлияла на Дхамму. Но ещё более опасны для личностного роста сомнения человека в его собственных возможностях, в его духовности.

Когда человек преуспевает в том, что он делает, в нём поднимается самосознание. В медитации это означает, что он способен действительно глубоко погрузиться. Уверенность в себе поднимается, когда мы знаем, что можем управлять своим разумом. Мы знаем, что до определённой степени становимся хозяевами своего разума.

Уверенность в себе имеет много сторон. Она не агрессивна. Она заключается в чувстве, что мы можем полностью положиться на самих себя. Такое доверие становится возможным, только когда мы контролируем свои эмоции. Мы не можем быть уверены сами в себе, если наши эмоции не приручены. Если мы расстраиваемся, злимся, беспокоимся, боимся, завидуем, ревнуем, жадничаем, когда всё это происходит в нашем уме, мы не можем чувствовать себя безопасно. На нас нельзя положиться, и мы, конечно, знаем это, и от этого теряем уверенность в себе. И только когда чувства находятся под контролем, и есть глубокое ощущение безопасности внутри самих себя, тогда не имеет значения, что происходит - наша реакция будет мягкой и спокойной, мы будем чувствовать себя уверенными. Мы знаем, что нам надо стать человеком, на которого можно положиться.

Вопрос сомнения очень важен, ведь только когда у нас есть чувство уверенности в себе, мы будем уверены в своём духовном пути и будем следовать ему до конца. Можно

подходить к этому пути сначала с одной стороны, потом с другой. Это лучше, чем ничего не делать, но это не целостный путь. Уверенность в себе необходима, чтобы уметь сказать: «Я действительно смогу сделать это, и я доведу это дело до конца».

Недоверие поднимается в людях, неспособных любить. Быть преданным одному идеалу, быть преданным одному пути, быть преданным своему духовному направлению, значит отдавать себя полностью. Если мы не можем полностью любить, мы не можем полностью отдавать себе. Что касается нашего духовного пути, мы должны понимать его и любить его. Только тогда мы можем отдать ему все сердце. Если мы не отдаём всех себя своему пути, то это всё равно, что жениться, но всё время думать о том, что можно было бы найти лучшего супруга или супругу. В этом случае у нас не получится счастливого брака. Мы должны отдавать себя полностью. Так же как если мы, женившись, не будем понимать своего партнёра, хотя и будем любить его, у нас не возникнет тесных дружеских отношений. Если же мы понимаем другого человека, но не любим его, тогда замужество становится несчастьем.

Духовный путь - это самая высокая степень преданности. Не может быть ничего более близкого чем это, он требует полной отдачи без каких-либо замещений. Мы должны полностью понимать свой путь из самой глубины сердца. Когда это так, для недоверия не остаётся места. Не нужно задавать вопрос: «Действительно ли Будда был просветлённым?» Тогда этот вопрос неуместен. Если мы следуем пути, мы сами находим ответы.

Полная преданность означает, что мы можем отдать всё наше существо. Если мы способны на это, значит, мы можем любить. Люди с большим недоверием всегда скачут с одного на другое. На Западе мы называем их «прыгающими от гуру к гуру». Это любимое времяпрепровождение для так называемых духовных искателей, тех, кто не умеет отдавать себя. Но может быть и лучше. Часто используется такое сравнение: вы ищите воду на своём участке и думаете, что она на юго-восточной стороне. Вы копаете на глубину десяти футов, но воды нет. Тогда вы думаете: «О, должно быть это не то место, я пойду на северо-западную сторону». И вы идёте на северо-запад и начинаете копать. И снова после десяти футов вы сдаётесь и думаете: «Должно быть не то место». Вы повторяете всё это десять раз и не находите воды. Но если бы вы остались на одном месте и выкопали бы десять раз по десять футов, вы наверняка нашли бы воду. Просто продолжайте копать на одном месте. Отдайте себя этому полностью.

Быть полностью преданным пути Будды - это занятие на всю жизнь. Это не значит, что мы не можем содержать дом или делать многие другие вещи, но всё это надо делать с мыслями о Дхамме. Тогда всё, что мы делаем, будет для нас учением.

Противоядия, о которых говорил Будда по отношению к недоверию, те же самые, что и для беспокойства и тревоги: изучать Дхамму и общаться с мудрыми и зрелыми людьми.

Будда говорил, что тот, кто преодолет эти пять препятствий, тот закончит свою работу, ему нечего будет делать. Пять препятствий - это наш пропуск в сансару (колесо перерождения). Они - наша виза на постоянное место жительства в ней. Необходимо что-то делать с ними, если мы хотим выбраться. Даже небольшое улучшение облегчает жизнь.

А это то, чего желают все, не правда ли? Легкости. Но этого невозможно *достичь* через физический комфорт. Желаемую легкость можно обрести только через благоприятное состояние, а знакомые нам пять врагов представляют собой неблагоприятное состояние ума.

Глава 7. Камма и перерождение

Камма и перерождение - два удивительных явления, которые часто понимают неправильно. Для нас очень важно глубоко осознавать и то, и другое. Сначала рассмотрим камму.

Камма

«Я владелец своей каммы, я унаследовал свою камму. Меня поддерживает моя камма. Какую бы камму я ни создавал, хорошую или плохую, я унаследую её». Будда говорил о том, что нам нужно помнить об этом каждый день. Почему так важно помнить об этом каждый день?

Слово камма в литературном переводе означает «действие». В этом значении оно использовалось во времена Будды: «Камма йога» означает йога действия. Но Будда сказал: «О монахи, я провозглашаю, что камма - это намерение». Это не только любое действие, но и намерение, лежащее перед ним. Намерение содержится не только в том, что мы делаем, но и в том, о чём мы говорим, и о чём думаем. То, как мы используем слово «камма», технически не совсем правильно, потому что мы имеем в виду наши поступки, а также их результаты. Однако, поскольку слово «камма» широко применяется сейчас, мы будем придерживаться даго значения.

Есть большая разница в том, что мы делаем намеренно, и в том, что мы делаем ненамеренно. Если мы случайно наступили на муравья и убили его, мы, возможно, не заметили этого. Это может быть недостатком внимательности, но не каммой убийства. Этому не предшествовало намерение. Но если на нашем участке находится муравейник, и мы хотим избавиться от него, мы поливаем его ядохимикатами и уничтожаем как можно больше муравьёв, - это камма убийства, потому что действию предшествовало намерение. Дух Будды раскрывает разницу между «действием» и «намерением».

Наше намерение даёт результаты, и наши действия вызваны возникшими до этого мыслями. Так что, то, о чём мы думаем, это одна из наших граней, которая нуждается в тщательном наблюдении. Пока мы не познаем свой мыслительный процесс, мы не создадим хорошую камму, независимо от того, что мы делаем, потому что мы не будем знать своего намерения. Когда мы знаем свои мысли, мы можем их изменить. Можно надеяться, что это изменение пойдёт в нужном направлении, в направлении создания хорошей каммы.

Некоторые люди думают: «Я хочу создать хорошую камму так, чтобы получить приятное перерождение». Это коммерческая сделка - делать что-то для того, чтобы получить что-то. Это лучше, чем совсем об этом не думать и беспечно идти на поводу у своих инстинктов. Но такой подход не даст желаемых результатов, поскольку он полностью эгоцентричен.

Правильные действия должны исходить из мудрости, знания того, что иначе мы принесём себе несчастья. Доброта необходима для того, чтобы жить в мире и гармонии с собой и другими. Принятие в расчёт результатов - это привязанность и ожидания. Все ожидания связаны с разочарованиями. Ни одно ожидание никогда не может реализоваться так, как мы надеемся. Ожидания скорее уводят нас в будущее, а не держат в настоящем. Следующая жизнь, жизнь после следующей, после следующей, которая из них? А как насчёт последующих пяти минут? Правильные действия в соответствии с нашими идеалами становятся неотъемлемой частью нас самих так, что другие действия просто невозможны. Пока что-то другое ещё возможно, мудрость должна указывать правильное направление.

Когда два человека делают одно и то же дело, не может быть одинакового результата. Будда сравнивал создание плохой каммы с тем, как если мы кладём чайную ложку соли в стакан или кладём ложку соли в реку Ганг. Пить воду из стакана, в который положили ложку соли, будет невозможно. Но полная ложка соли, опущенная в Ганг, ничего не изменит. Если у кого-то есть только стакан хорошей каммы, одно неловкое действие ранит всю жизнь. Поскольку у нас нет чёткого представления о том, что находится позади нас, лучше придерживаться того, что у нас есть только стакан. Иногда мы удивляемся, почему некоторые люди совершают столько вредных поступков, но по-прежнему кажется, что они очень счастливы. Семья, счёт в банке, здоровье - всё прекрасно. Почему такой человек не получает своего наказания? Он не получает его, потому что пока его не заслужил. Мы получаем точно то, что заслуживаем. Это не случайно, и не беспорядочно. Нет смысла думать, что во вселенной преобладает хаос. Луна, звёзды, солнце - всё

действует согласно правилам, даже этот маленький земной шар, на котором мы живём. То же самое относится к нашей камме.

Камма беспристрастна, и об этом часто забывают. У неё нет предпочтений. Это причина и следствие. Она не принимает в расчёт индивидуальности. Что бы ни находилось в потоке происходящего, находится в ней и очевидно приносит результат.

Мы привнесли определённые тенденции из прошлых жизней, но большинство того, что с нами происходит сейчас - это результат наших действий в этой жизни. Не надо думать: «А, всё потому, что три жизни назад я сделал это или это», или «Если я сделаю это сейчас, то в следующей жизни у меня всё будет хорошо». Так мы находим для себя лёгкий путь и не берём ответственность. Если взять полную ответственность за себя - за каждую мысль, разумному человеку необходимо сделать это, - тогда мы можем вспомнить, что мы сделали или не сделали в этой жизни, и результаты этого прямо сейчас и здесь.

Связь можно легко найти. Те правильные полезные действия, которые мы завершили в этой жизни, проявляются в результатах. Они проявляются в наших способностях, нашей силе, нашем здоровье, нашем характере. Мы сами делаем свою судьбу. Никто другой не сможет действительно сделать что-то за нас. Если мы будем верить в то, что кто-то может действовать за нас, значит, мы не поняли, что означают слова: «Я владелец своей каммы». Это единственное, чем мы обладаем. Всё остальное мы взяли взаймы. Мы не можем взять с собой ничего кроме этого. Всё остальное отойдёт к нашим наследникам, тем, кто придёт вслед за нами. Камма - только наша.

Мы несём с собой тенденции, которые создают возможности У нас есть выбор, но он не безграничен. У вас у всех был выбор, прийти на этот ритрит или нет. Вы создали хорошую камму, выбрав то, что вы пришли. Поскольку вы здесь, у вас есть постоянный выбор. Слушая дхамму, вы можете быть внимательным лишь наполовину и многого не понять, или же вы можете быть полностью внимательным. Если вы слушаете всё полностью, у вас опять есть выбор. Вы можете сразу же забыть это, а можете попытаться запомнить. Если вы сделаете выбор запомнить, тогда у вас возникнет выбор между тем, чтобы действительно стараться жить этим или запомнить это как что-то интересное. Если вы сделали выбор жить этим, вы можете сделать выбор жить этим всё время или только в особых случаях.

Выбор за нами, постоянно, каждый момент. Каждый миг, за исключением времени, когда мы спим, это миг создания каммы. Вот почему так важно совершенствовать умение жить в каждом мгновении. Если мы не будем следить за каждым мигом творения каммы, он не будет занесён на кредитовую сторону. Существует так много возможных негативных моментов. Надо следить за каждым мигом ума, потому что каждый из них - это миг выбора, и эти моменты выбора создают камму. Чем более полезный и хороший выбор мы делаем, тем больше у нас возможностей. Это всё равно, что жить в доме со многими окнами и дверями и выбирать, через какое окно или дверь выходить. Если достаточно часто мы делаем неправильный выбор, наши возможности уменьшаются до той степени, что мы обнаруживаем себя в тюремной камере, где возможностей совсем нет, пока мы не окажемся на свободе. Если мы когда-нибудь удивляемся, почему у некоторых людей так много возможностей заниматься различными интересными делами, а у нас их нет, это исключительно из-за каммы, которую мы создали. Будда сказал, что некоторые люди родились в свете и идут в свет. Некоторые люди родились в свете и идут во тьму, некоторые люди родились во тьме и идут свету. Некоторые люди родились во тьме и идут во тьму. Это означает, что неважно, где мы родились. У нас большой выбор и много возможностей.

Была женщина по имени Хелен Келлер, от рождения глухая, немая и слепая. Она смогла получить университетское образование, написать книги и оказать большую помощь инвалидам в улучшении их жизни. Очевидно то, что она родилась во тьме, но шла к свету.

У всех нас в каждый миг есть возможности. Если не использовать их, они могут никогда не появиться снова. Мы теряем одну возможность, и мы теряем одно из окон или одну из дверей в комнате, где мы живем. Необходимо полное внимание к каждому мигу.

Будда также сравнивал камму с паутиной, сплетённой так замысловато, что невозможно найти начало и конец нити. Мы не можем знать, больны ли мы сегодня из-за того, что сделали что-то неправильное пятнадцать лет назад, или из-за того, что не посмотрели, что съели вчера. Причина и следствие действий и результаты переплетены так сложно, что невозможно увидеть, как всё случается. Однако мы можем видеть главные события нашей жизни. Легко вспомнить неправильно сделанный из-за нашего самооправдания выбор и возникшие из-за этого последствия.

В действительности камма не так важна, поскольку она приходит к нам из прошлого или достанется нам в будущем, поскольку прошлое похоже на сон, а будущее «ещё не пришло». Единственный интерес для любого человека - это сейчас. Всё остальное похоже на жизнь в мире сновидений, где никогда не бывает полной пробуждения, и никогда нет достаточного знания о том, что происходит. Там нет настоящей радости. Это покрыто завесой нереальности. Каждый непросветлённый живёт в некотором тумане, но можно постараться пробудиться ото сна. Действительно, нет другого момента, кроме настоящего. Вероятно, мы не можем пережить заново вчерашний день или получить сейчас опыт завтрашнего дня. Есть только одно, что мы можем делать, и это - жить сейчас. Но необходимо полностью пробудиться и стать осознанным, чтобы сделать это. Быть бдительным и осознанным по отношению к своим намерениям.

Разум - это хозяин. То, что не создано мыслями, не существует. Оно может быть создано чьей-то другой мыслью, но тогда оно не будет существовать для нас. Мысль - это основная причина для всей нашей каммы. У нас есть три двери: мысль, речь и действия. Эти три основы создают камму, и через них мы контактируем с миром.

Хотя мысль - это основополагающая причина, она всё же создаёт самую слабую камму, если не воплощается в речь или действие. Скажем, мы ненавидим кого-то, и мысль блуждает в нашем уме: «Если этот парень снова пройдёт мимо меня, я убью его», но мы никогда не скажем или не сделаем ничего подобного. Хотя этим и создаётся очень плохая камма, ведь мысль неправильная, но ничего больше не происходит, и на камму это влияет незначительно. Если часто думать об этом, то в уме начнёт протаптываться тропинка, которая очевидно перейдёт к речи. Если этот парень всё же пройдёт мимо нас, мы можем сказать: «Если ты ещё раз пройдёшь недалеко от меня, я тебя убью». Камма этого действия гораздо сильнее. Прежде всего, мы создали врага и закрепили мысль речью. Если говорить об этом достаточно часто, мы действительно можем подойти к поступку. Очевидно, что это самая тяжёлая камма с самыми сильными последствиями. За мыслями необходимо наблюдать и при необходимости менять их. Если возникает неправильная мысль, надо очень осторожно удерживать её от того, чтобы она превратилась в речь или действие.

Перерождение

Перерождение - это одна из тех тем, которые часто воспринимаются с удивлением, надеждой, полными желаний мыслями или же полным отвержением. Одно из классических сравнений перерождения связано со свечой. Свеча сгорела полностью, до последней капли воска. Новая свеча зажигается от старого пламени, старая свеча исчезает, новая - начинает гореть. Очевидно, что тело из воска новое, но пламя - то же самое или другое? Если провести голосование, половина ответов будет за то, что это то же самое пламя, половина - за то, что это другое пламя. Истина не в том и не в другом. Перед нами передача энергии. Было передано тепло. Тепло - это энергия, то, что мы получаем при перерождении - передача жара нашей страсти к жизни. Наше страстное желание к выживанию, которое не уменьшится, пока не наступит просветление.

Однажды странник Вачаготта спросил Будду: «Господин, что происходит с Просветленным после смерти? Куда он уходит?» Будда сказал: «Странник, разожги огонь из лежащих вокруг веток». Он сделал это и разжёг огонь. Тогда Будда сказал: «Теперь брось туда ещё немного веток». Он сделал это, и Будда спросил: «Что произошло?» Вачаготта ответил: «О, костёр разгорается». Будда сказал: «Теперь перестань

подбрасывать в него ветки». И через некоторое время огонь угас. Будда произнёс: «Что произошло с огнём?» «Огонь исчез, Господин». Будда сказал: «Хорошо, а куда он исчез? Он ушёл вперёд или назад? Направо? Налево? Вверх или вниз?» Странник ответил: «Нет, он просто исчез». Будда сказал: «Правильно. Именно это происходит с Просветлённым после Его смерти».

Больше нет веток, которые можно бросать в огонь страстного желания быть, и огонь уходит. Просветлённые не создают камму, так что нет ничего, для того, чтобы переродиться. Для нас - в ком живёт страсть к выживанию - это наш паспорт к перерождению. Жар страсти - это передача энергии. Иногда поднимается обратная сторона той же самой страсти. Кто-то не хочет жить из-за того, что жизнь так неприятна. «Я хочу жить» или «Я не хочу жить» - одно и то же заблуждение, идущее от эго. Желание выжить - самое сильное в нас. Оно настолько сильно, что даже на смертном одре очень редко у человека бывает мягкая отдача и принятие.

Говорят, что момент смерти может быть самым благоприятным для просветления, потому что человек вынужден отдать свою собственность, тело. Но большинство людей не хотят этого. Поскольку тело отдаётся в любом случае, человек вынужден это сделать, в большинстве случаев протестуя. Однако, если человек отдаётся добровольно, это может стать мигом просветления. Пока жизнь течёт своим чередом, и всё кажется вполне нормальным - пища хорошая, система пищеварения работает, не так жарко и не так холодно, комары не кусаются, никто не говорит неприятных слов - в такие времена нет срочной необходимости отпустить себя. Тогда не кажется, что освобождение - это, то чем надо заниматься в первую очередь. Но во время смерти, вероятно, единственное, что человек может продолжать делать, - это отпустить.

То, что заложено в сознании через привычные мысли, речь и действия создаёт каммическое целое. Возрождаются генетическая программа и каммическая программа, полностью нераздельные. Будда говорил, что тот, кто создаёт камму и тот, кто пожинает обстоятельства - один и тот же человек, также как тот, кто создаёт камму и тот, кто пожинает обстоятельства - не один и тот же человек. Ответ лежит посередине. Есть непрерывность, но нет реальности. Нет человека, который делает это и получает результат, но есть непрерывность. То, что заново рождается не один и тот же человек, вполне очевидно, потому что тело, мысли и чувства изменяются. Меняется всё от мгновения, когда создаётся камма до мгновения, когда она пожинается. Но есть непрерывность между тем, кто создаёт камму и тем, кто пожинает камму, это тоже ясно. Камма проходит через наши жизни. В ней заключены наши прошлые действия, но это не значит, что мы можем сказать «Ну, это просто моя камма», и оставить её на этом.

Во времена Будды были учителя, которые учили, что всё есть камма, что полностью освобождало человека от его собственного выбора. Будда опроверг это учение. Были и такие учителя во времена Будды, которые говорили, что камма - ничто. Неважно, что вы делаете, не будет никакого результата. Будда также опроверг это учение. Есть камма, и есть результаты, но есть также и личный выбор.

Говоря о перерождении, Будда сравнивал последний миг мысли во время умирания со стадом коров на скотном дворе. Если дверь коровника открыта, первыми выходят самые сильные. Если нет самой сильной коровы, первым выходит та, которая привыкла быть вожаком. Если такой коровы нет, первыми будут выходить те, кто ближе всего к дверям. Иначе они все попытаются выйти одновременно.

Это означает то, что последние мысли создают импульс для следующего перерождения. Это не значит, что стирается прошлая камма, а только то, что это влияет на новую ситуацию рождения. Самый тяжёлый и сильный поступок, который мы совершили, придёт на ум и даст нам новое направление. Если такого поступка нет, тогда придут привычные наши мысли. Если обычно мы были озабочены любовью и страстью, они также будут в наших последних мыслях. Если у нас нет особых мыслительных привычек, тогда в сознании появится то, что ближе всего к воротам смерти. Из всех чувств последним уходит слух. Если мы хотим помочь кому-то в момент смерти, мы могли бы говорить им об их хороших поступках. То, что они услышат последним, может благоприятно отразиться на

их перерождении. Без какой-либо из этих возможностей мысли блуждают вокруг и может произойти всё, что угодно. Человек, как говорится, берёт то, что подвернётся.

Поскольку все мы будем переживать мгновение смерти, мы должны быть хорошо подготовлены к нему. Нам надо быть готовыми к этому важному мигу. Подготовка к смерти означает обретение привычки думать в нужном ключе. Тогда у нас без сомнения будет хорошее перерождение. Также говорится, что для того, чтобы переродиться человеком, нам надо, по крайней мере, придерживаться пяти заповедей и не нарушать их по привычке. У большинства людей бывают моменты небрежности, когда какое-то правило может не соблюдаться, но постоянное несоблюдение одной из пяти заповедей очень осложняет человеческое перерождение.

Есть история о том, как однажды Будда шёл со своими учениками по берегу моря и говорил им: «Монахи, если бы через океаны мира плыли слепая черепаха, а также деревянный хомут, и эта слепая черепаха выплывала бы на поверхность один раз в каждые сто лет, как вы думаете, монахи, эта слепая черепаха могла бы просунуть свою голову в этот деревянный хомут?» Монахи отвечали: «Нет, Господин, это невозможно. Они не могли бы оказаться в одном месте в одно время, если бы они плавали по всем океанам мира». Будда сказал: «Нет, это не невозможно. Это маловероятно, но не невозможно». И добавил: «Такая же малая вероятность относится и к перерождению в человеческом теле». Это должно заставить нас делать что-то полезное в том счастливом перерождении, которого мы достигли. Если оно настолько маловероятно, мы можем не совершить его снова. Мы не только рождены людьми - что само по себе великое благо - у нас есть также целые и невредимые органы и чувства. У нас нормальная пища, и мы достаточно здоровы, чтобы сидеть в медитации. Мы также очень счастливы, что Дхамма доступна нам. Можно сказать, что мы в чрезвычайно благоприятном положении, и если мы не видим это как обязательство, то мы не поняли, что значит быть владельцем своей собственной каммы. Это не только возможность и преимущество, но также и обязательство. Мы должны использовать это рождение во всей его полноте.

Есть ещё один аспект перерождения, который необходимо учитывать: мы перерождаемся в каждый миг. Очень немногие люди обладают разумностью и внимательностью быть осознанными в этом. Но мы можем стать осознанными в том, что перерождаемся каждый миг. Это не так трудно. День закончился, пришла ночь. Тело и ум смертельно устали, и мы заваливаемся спать. Утром происходит новое пробуждение, как новое рождение. Снова становится светло. Тело и ум снова свежи и молоды, и в нашем распоряжении целый день, чтобы мы потратили его наилучшим из всех возможных способом, так как будто это целая новая жизнь. Смотрите на каждое утро как на возрождение, и мы можем понять, что существует только этот один день. Мы также можем решить использовать каждый день до конца. Это означает рост - духовный, умственный, эмоциональный рост. Это не означает спешки и попытки сделать как можно больше разных дел.

Это гораздо более важный аспект перерождения, чем когда мы думаем о нашей следующей жизни. То, что произойдёт в следующий раз, полностью зависит от того, что мы делаем сейчас, поскольку важно только «сейчас». «Сейчас» - это причина, следующая жизнь - результат. Это также гораздо более важно, чем думать о том, что произошло в прошлом рождении. Всё это прошло. То, что большинство из нас не могут вспомнить свои прошлые жизни, имеет хорошее обоснование. Мы испытываем достаточно неудовлетворённости в этой жизни и без воскрешения страданий прошлых жизней. Ум, по-прежнему борющийся с существующими загрязнениями, не способен иметь дело с таким удвоенным страданием.

Наше перерождение в это самое утро может принести нам чувство безотлагательности, важной составляющей духовной жизни. Безотлагательность возникает, когда нам знакомо настоящее страдание, безотлагательность в том, чтобы делать это сейчас и не ждать.

Глава 8. Беседа о любящей доброте

Что нужно сделать тому, кто преуспел в добродетельности

Обрести состояние покоя в следующем:

Надо быть способным, справедливым, искренним и не гордым

Умеющим легко говорить, мягким и довольным,

Удовлетворённым и неподдающимся

Суматохе, бережливым на своём пути,

С успокоенными чувствами, умным, не дерзким,

Не жадным с другими людьми,

Воздерживающимся от путей, которые отрицают мудрые,

Вот мысль, которая быть всегда должна быть в вас:

«Пусть все существа будут счастливы и в безопасности

и пусть их сердца радуются внутри их самих.

Пусть они будут с дыханием мира,

Будут ли они хрупкими или сильными,

Без исключения, будут ли они высокими или низкими

Или средними, или будут они большими или маленькими,

Или полными, видимыми или невидимыми,

Обитают ли они далеко или близко,

Те, кто здесь, те, кто ищет существования -

Пусть все существа радуются внутри себя.

Пусть никто не приносит других разрушений

И отчаяния никак и нигде,

Пусть они не желают друг другу никакого зла

От подстрекательства или от враждебности».

Просто как мать, рискуя жизнью,

*Любит и защищает своё дитя, своё единственное дитя,
Так и каждый должен воспитывать это чувство безграничной любви
Ко всем живущим в этой вселенной
Простирающейся от простого осознания
Вверх и вниз и по всему миру
Не обеспокоенный, свободный от ненависти и враждебности,
Пока он стоит и пока он идёт и сидит
Или лежит, свободный от дремоты
Он должен быть нацелен на эту разумность -
Это святой обет, говорят здесь.
Но когда кто-то живёт, не придерживаясь никаких взглядов,
Добродетельный, с совершенным озарением
Без жадности к чувственным удовольствиям,
Он никак не окажется больше в новой утробе.*

Слова Будды

Сутта Нипата

Если стоять к зеркалу слишком близко, нельзя ничего увидеть. Если встать слишком далеко, то опять нельзя будет ничего увидеть. Нам надо выбрать нужное расстояние так, чтобы мы могли различать то, что видим.

Беседа о любящей доброте близка многим из нас. Мы знаем, что значит любить каждого. Это именно так. Особенно тех людей, кто приносит нам беспокойство, и тех, кто не отвечает нашим желаниям и ожиданиям. Давайте поближе посмотрим на беседу о любящей доброте, если мы стоим от неё слишком далеко, или отступим в сторону от того, чтобы просто узнавать слова, чтобы узнать, о чём на самом деле говорится там, и что это значит.

Она начинается следующими словами: «Что нужно сделать тому, кто преуспел в добродетельности...» это интересное утверждение, поскольку оно объясняет добродетельность как умение, а умению можно научиться. Мы все учимся каким-то умениям. Говорить - это умение. Даже ходить - это умение. Нам надо было учиться им, когда мы были совсем маленькие, и сейчас мы делаем всё это довольно хорошо после стольких лет. Медитация - это умение, которому можно научиться и которому обучаются. Вождение автомобиля, стирка одежды - это умения. Мы учимся некоторым умениям почти автоматически через ежедневную практику у себя дома.

Добродетельности учатся через образование и окружение, но она никогда не будет совершенной, если не делать намеренных попыток к совершенствованию. Она не приходит к нам просто естественным образом. У всех нас есть немного её, мы бы не были здесь, если бы это было не так. Камма добродетельности привела нас сюда, но у нас также есть противоположная камма. Будда даёт точные указания в беседе о любящей доброте, о том, как совершенствовать добродетельность. Эта короткая беседа начинается с наиболее земных мирских указаний и далее полностью проходит путь к Просветлению. Это называется последовательной беседой. Беседы Будды часто похожи на эту; каждый слушающий, будь он начинающим или давно практикующим, может получить от них пользу. Тот, кто способен впитать то, что слышит, мог бы использовать всю беседу и идти от мирских условий к сверхмирским.

Будда говорил, что его учение как океан. Когда мы достигаем его с берега, сначала он мелкий. Мы можем просто намочить подошвы. Идя глубже и глубже, мы действительно входим в поток, и океан полностью нас поглощает. Также и учение. Мы начинаем с того, что смачиваем большой палец ноги, чтобы посмотреть, какова температура. Может быть, попытка медитировать полдня, затем два дня, пока наконец-то мы не обретём смелость пройти десятидневный курс медитации и выдержать его полностью. Мы входим в учение постепенно, пока оно ни начинает влиять на всю нашу жизнь.

В следующем предложении говорится обрести состояние покоя в следующем... Здесь ясно говорится о том, что умиротворённость не даётся нам изначально. Мы должны приобрести её. Мы не обладаем ей просто из-за того, что она нам нравится или мы хотим её, или потому что она так желанна. Нам надо обретать её через усилия. Достижений не будет, пока не сделаны усилия.

Будда говорил о том, какие условия необходимы для того, чтобы уметь быть добродетельным и достичь состояния умиротворения. Эти два являются основой для самого важного, о чём говорится в беседе, а именно, как относиться к другим людям. Первое - это то, что человек должен что-то делать с самим собой. Нет пользы в том, чтобы думать или говорить «любовь, любовь», и не делать ничего для собственного очищения.

Затем следуют пятнадцать условий, установленных Буддой, которые необходимо совершенствовать в себе для того, чтобы любить людей вокруг себя и весь мир в целом. Они начинаются с: надо быть способным... Надо иметь собственные способности и не зависеть от других, полагаться на себя. Чувство, что мы можем положиться на себя, приносит самоосознание, и самоосознание приносит чувство безопасности. Только когда мы чувствуем себя безопасно, мы можем любить. Пока же мы зависим от других, от их помощи, их содействия и доброжелательности для того, чтобы оставаться в живых и выполнять самые необходимые ежедневные задачи, мы полны страха, что те, другие, могут нас оставить. Страх по всей вероятности не может способствовать умиротворённости. Все мы взаимозависимы, но страх быть оставленным или неспособным ухаживать за собой - это совсем другая ситуация. Нам может быть так страшно, что мы миримся с довольно беспокойными условиями просто для того, чтобы сохранить порядок вещей таким, как он есть, потому что мы так боимся оказаться в опасности. Это не ведёт к умиротворённости. Надо быть справедливым... Справедливый человек не только говорит правду, а это основа, но также не манипулирует людьми или ситуациями для своего личного блага. Справедливость означает полную честность, что значит, выражать себя согласно нашему внутреннему пониманию и не угождать другим. Справедливость означает то, что мы заботимся о правдивости. Учение Будды сконцентрировано в «четырёх благородных истинах». Если мы знаем, что мы справедливы, мы уверены в том, что не сойдём с пути, который мы чувствуем и понимаем. Мы знаем, что мы честны перед самими собой. Без этого не может быть покоя.

Следующее условие - *быть искренним...*, что означает быть направленным вперёд, не ходить вокруг да около, не сглаживать острые углы и не льстить. Для этого нужен честный ум. У человека, ум которого не может мыслить честно, наступят тяжёлые времена становления искренности. Это умение, и его надо воспитывать через разумность путём воздействия на свой ум. Знакомство с честным человеком облегчит задачу, если вы будете

соотносить себя с этим человеком. Мы знаем, что они говорят. Нам не надо удивляться: «Они действительно имеют это в виду? Что они могли бы подразумевать под этим?» Мы можем доверять такому человеку. Быть человеком, заслуживающим доверия - значит способствовать мирным взаимоотношениям. Если бы люди больше доверяли друг другу и ценили бы это доверие, было бы настолько меньше путаницы в человеческих отношениях.

И не гордым... «Гордыня до добра не доведёт» - это известная поговорка. Гордиться чем-то - эгоцентричная бессмыслица, будь то семейное положение, или собственность, достижения, свершения или внешний вид. Всё это утверждения своего эго. Но гордыня идёт ещё дальше, гордыня создаёт чувство превосходства и также сжимает ум.

Есть история о Брамине, который жил во времена Будды, которого прозвали Гордец, потому что он ни перед кем не кланялся. Ни перед своими собственными богами, ни перед своими учителями. Он также никогда не приходил слушать Будду. Но однажды, ко всеобщему удивлению, он пришёл. Он слушал речь Будды, и когда Будда закончил, подошёл к нему и поклонился. Все присутствующие громко вздохнули: «А-а-ах». Затем он заключил с Буддой соглашение. Он сказал, что после того, как услышал его речь, захотел стать его учеником, но ему надо поддерживать свою репутацию. А в будущем, встретить его Будда на улице, согласился бы Будда на то, что он только приподнимает свою шляпу, а не кланяется ему как подобает? Будда согласился на это. Он сохранил прозвище Гордец до самого конца его жизни.

Мы называем это Зажатый гордыней. Зажатость проявляется в неспособности принимать новые идеи и взгляды. Гордыня - это точка зрения, и всё новое означает опасность для того, на чём покоится эта гордыня. Для гордого человека очень трудно учиться чему-то новому. Такой человек обычно говорит: «Я знаю» без всякого знания.

Умеющим легко говорить... Человек, который легко говорит, - это человек, который не прибегает к злости, ярости и гневу при малейшей провокации, тот, кто заинтересован в том, что говорят другие, кто умеет слушать. Слушание - это искусство, которое большинство людей не развили. Умение легко говорить рождает хорошие отношения с другими людьми. Другие могут быть уверены в том, что такой человек сопереживает, он будет слушать, не будет обвинять и попытается помочь.

Легко говорить - не означает пустую болтовню, разговор ради разговора. Это значит быть человеком, заслуживающим того, чтобы с ним поговорили, человеком, развивающим сострадание в собственном сердце. Без сострадания невозможно легко разговаривать, потому что человек постоянно думает о самом себе, а не о другом.

Все эти умения необходимы прежде даже упоминания о любви к каждому. Эта беседа не приводит к всемирной любви, пока для этого ни создадутся все необходимые условия.

Будда использовал сравнение, указывающее на различные типы людей. Он сравнивал тех, кто слушает его, с четырьмя разновидностями глиняных горшков. У первой разновидности дырки в самом дне. В них вливают воду, и она сразу вытекает. Что услышано, тут же забыто. У второй разновидности есть трещины. После того, как вода залита, она начинает просачиваться наружу. К тому времени, когда человек такого типа встаёт со своего места и выходит за дверь, всё забывается. Третья разновидность заполнена до краёв. Это те люди, которые говорят: «Я знаю». Они или не слушают вовсе или то, что они слышат, не оказывает на них никакого влияния. В них невозможно ничего влить, они полны своим знанием и суждениями. Затем, есть горшки без дыр и без трещин, абсолютно пустые. В них можно наливать чистую новую воду, и она останется и будет освежающей и бодрящей для всех, кто станет пить её.

Следующее условие *быть мягким...* Мягкость - противоположна агрессивности. Мягкий человек воспитывает своё сердце до такого уровня, когда он винит себя, а не других. Винить себя полезно, потому что с этим можно работать. Видеть вину в других бесполезно. Обычно человеку просто перестаёт нравиться другой человек. Неприязнь, становящаяся недружелюбием, споры, или попытки убедить кого-то в чём-то - всё это бесполезно. Мягкий человек - это человек, смотрящий вовнутрь, он сверяет себя с разумностью.

Быть довольным... Довольный человек - это лёгкий человек. Нам надо быть довольными своей ситуацией, нашими партнёрами, нашими доходами, нашими взглядами и нашим знанием. Это не значит, что надо становиться самодовольным. Удовлетворение и самодовольство - это не одно и то же.

Самодовольство говорит: «У меня всё хорошо. Я в порядке. Я сделал всё, что мог». Удовлетворение говорит: «То, как всё происходит, обеспечивает условия для моего роста». Удовлетворение необходимо для покоя. Неудовлетворённость создаёт всё беспокойство в сердце и в мире. Неудовлетворённость заставляет нас делать самые абсурдные вещи с целью изменить то, что мы считаем причиной. Мы спорим, пытаемся изменить людей, с которыми мы живём, страну, в которой мы живём, пищу или идеологию, а может быть даже и религию. Из-за чего всё это? Из-за того, что мы не довольны. Такие действия никогда не принесут удовлетворения. Единственный способ, который приносит удовлетворение, - когда мы меняем самих себя. Это нельзя делать с не удовлетворённостью. Это можно делать только через терпение и постоянные усилия, когда есть хотя бы небольшое понимание происходящего. Без понимания ничто действительно не может произойти.

Легко удовлетворяемым... Быть человеком, которого легко удовлетворить, означает, что у нас нет большого количества личных требований; не потому что мы подавляем их, а потому что мы видим, что они не делают нас счастливыми. Мы не гоняемся за разными новыми одеждами, мебелью, едой или другими материальными объектами. Это создаёт удовлетворение, поскольку мы довольны тем, что у нас есть. Мы понимаем, что не имеет значения, что мы купим или приобретём, всё это постареет и износится и, в конце концов, нам надо будет это выбросить. Здесь нет ничего общего с довольством в разуме. Есть основные требования, чтобы жить без большой нужды, но нам не нужно такое большое количество различных форм, цветов и размеров для того, что бы жить в довольстве.

Желание болезненно, поскольку оно указывает на недостаток. Если мы довольствуемся малым, мы уходим от желания, потому что мы хотим уйти от страдания, от дуккхи. Если мы получаем то, что хотим, мы получаем моментальное удовольствие, если мы не можем получить этого, мы расстраиваемся, и желание воскрешается позже. Это - никогда не кончающийся порочный круг, не ведущий нас к умиротворённости. Прежде, чем может возникнуть идея об истинной любви, нам надо уйти от некоторых желаний, так, чтобы это не всегда находилось в центре всего нашего мышления.

Не поддающимся суматохе... Если у нас нет времени для внутреннего анализа, для исследования себя, мы вряд ли сможем что-либо изменить. Если мы посещаем собрания и навещаем соседей и родственников, если мы создаем суету вокруг себя, изо дня в день не имея времени для медитации и созерцания, мы не можем обрести покой. Нам нужно время, чтобы создать спокойную обстановку вокруг и внутри себя.

Бережливым на своём пути... Бережливость - это добродетель. Она подразумевает уважение к работе, сделанной другими и уважение к их стараниям; мы не отбрасываем созданное ими при первом же признаке износа. Это также означает довольствоваться малым и не пытаться всегда иметь самое лучшее. Всегда доступно что-то лучшее. Всегда есть больший телевизор, больший холодильник, машина поновее и больший дом, не говоря уже обо всех других возможностях. Им нет конца. Использовать жизнь для того, чтобы достичь их, - пустая трата времени, трата ценной человеческой жизни.

Бережливость означает, что мы можем быть довольны настолько малым, насколько возможно, не пытаясь иметь так много, как возможно. Есть предел того, как мало мы можем взять, но нет предела тому, как много мы можем желать. Наши желания увели нас даже на луну. Что ещё можно здесь сказать? Кому нужна луна? Мы можем исследовать это и попытаться сделать бережливым наш жизненный стиль, потому что опять же в этом путь к умиротворению.

С успокоенными чувствами... Успокоение чувств - одно из важных свойств Будды. Наши чувства постоянно сбивают нас с пути. Мы видим что-то, что нам нравится, и мы хотим его, даже если это всего лишь цветок. Видение чего-то прекрасного ведёт людей к

бестолковой активности срезать, другими словами, убивать цветы, которые впоследствии не смогут радовать больше никого.

Осознавая, мы сможем научиться понимать, что слушать - это просто слушать, и видеть - это просто видеть. Слух - это только звук. Зрение - это только вид. Ум создаёт все представления вокруг наших чувственных ощущений, такие как: «Это прекрасно, и я это хочу. Это ужасно, и я даже не хочу это видеть и слышать снова». Наши ощущения в постоянном контакте с миром. Нам не надо быть слепыми и глухими и не иметь ощущения вкуса, прикосновения или запаха. В этом случае жизнь будет чрезвычайно сложной, но ощущения создают для нас мир иллюзий. Они волшебники, потому что во время контакта сразу же вовлекают ум в создание отражений. Смысл в том, чтобы оберегать двери ощущений так, что осознавая виды, звуки, прикосновения и запахи, не желать и не отвергать их. Это трудная, но очень важная часть освобождения от страданий.

Во времена Будды был религиозный учитель, учивший много лет, по имени Бахиа. Будучи многие годы благочестивым и уважаемым учителем, он думал о том, что он просветлённый. Долгое время у него не было сильных желаний или какого-либо гнева. Однажды ночью перед ним явился дэва (бог). Дэва сказал: «Бахиа, ты не просветлённый. Ты даже не знаешь путь к просветлению». Бахиа очень расстроился и сказал: «Что? Я не знаю путь к просветлению? Хорошо, тогда кто знает? Быстро скажи мне». Дэва ответил: «Будда знает путь к просветлению. Иди и увидь его».

Бахиа спросил, где находится Будда. Дэва объяснил и среди ночи Бахиа встал и отправился искать Будду. Он пришёл утром, нашёл дом, где остановился Будда, но люди сказали: «Сожалею, мы не можем попросить Будду о чем-либо прямо сейчас. Он собирает пожертвования». Бахиа сказал: «Я пойду и найду его». Люди сказали: «Нет, нет. Не ходи. Он не отвечает на вопросы, когда собирает пожертвования». Но Бахиа нельзя было удержать. Ему очень хотелось выяснить, как стать просветлённым.

Он побежал вслед за Буддой и увидел, что он собирает пожертвования на улице. Он поклонился перед ним и сказал: «Господин, я хочу задать тебе вопрос». Будда ответил: «Бахиа, ты пришёл не вовремя» Бахиа снова спросил и снова получил ответ: «Ты пришёл не вовремя» Тогда он спросил в третий раз, и Будда ответил: «Хорошо, Бахиа. Что ты хочешь узнать?» Бахиа сказал: «Я хочу знать, как стать просветлённым?» Будда ответил так: «Для тебя, Бахиа, видимое - это только то, что ты видишь глазами, слышимое - это только то, что ты слышишь ушами, осязаемое - это только то, что ты чувствуешь руками». Бахиа поблагодарил его и удалился.

Вечером, когда Будда шёл с монахами, он увидел Бахиа лежащим мёртвым на краю дороги. Он был убит бежавшим жеребцом. Будда сказал: «Бахиа стал просветлённым перед своей смертью». Бахиа практиковал тридцать лет, и без сомнений в других жизнях тоже, и смог сразу же понять, что имел в виду Будда. Когда мы видим что-то - это только видение. Но обычно мы придумываем историю о человеке или объекте, таким образом, возникает или желание или неприязнь. То же самое происходит с нашими ощущениями, включая познание, мыслительный процесс. Все чувственные контакты каммически нейтральны, включая мыслительный процесс, пока мы не начинаем любить, желать, не любить и отвергать. Бахиа понял это.

Сейчас возможно мы так же понимаем и можем практиковать. Это можно делать при любых обстоятельствах. Когда кто-то кашляет, когда хлопают дверями, лают собаки, когда происходит какое-то движение - всё это поводы для практики слышания только звука. Когда вы видите прекрасный цветок, просто смотрите, не говоря: «Я хочу посадить такой в моём саду», или «позвольте мне взять его, я поставлю его в вазу». Просто смотрите и следите за мыслительным процессом, который идёт вслед за чувственным контактом.

Про Архатов говорят, что успокоение чувств и освобождение от желаний придаёт им силу. Это сила преодоления себя, когда нечего приобретать и нечего терять.

Успокоить чувства - не значит их не использовать, так же как и не значит подавлять желания. Это значит признание ощущений через внутренний взгляд - чем они являются на самом деле. Например, когда вы чувствуете боль в левой ноге, познайте это как ощущение прикосновения. Через контакт приходит ощущение, в данном случае неприятное. Из

ощущения приходит суждение: «Это боль». Через суждение приходит умственная формулировка этого: «Мне это не нравится. Мне надо уйти от этого». Точно также, как мы хотим убежать от неприятных видов или звуков, здесь мы хотим убежать от неприятного ощущения. Эта практика, таким образом, означает быть осознанным и останавливать привычные реакции. По мере успокоения наших ощущений, наши желания уменьшаться, и с этим придёт некоторое умиротворение. Желания создают беспокойство и смятение в сердце. Чем сильнее желание, тем сильнее смятение, особенно, если желание не может быть удовлетворено. Не получать того, что хочется - это страдание. Успокоение ощущений ведёт к покою.

Умным... Интересно, что умственные способности должны быть одним из пятнадцати условий, потому что часто мы думаем, что люди рождаются или с высокими умственными способностями или без них. Очевидно, это не так. Если кто-то лежит в постели в течение трёх месяцев, ему нужно будет снова учиться ходить. Если мы не используем свой ум, нам надо учиться думать. Интеллект необходимо и можно воспитывать через тренировку разума во время медитации. Если мы не медитируем, нам очень трудно успокоить свой разум. Нетренированный разум идёт туда, куда ему хочется, от счастья к несчастью, от беспокойства к страху, от приподнятого настроения к депрессии, от желания к отвержению. Ум, натренированный в медитации, может применять свои врождённые способности, чтобы использовать все преимущества мышления. Необходимы умственные способности, чтобы понять учение Будды. Интеллектуальный разум - это подвижный разум, который может двигаться, но в определённом направлении. Он движется туда, куда хочет и при этом развивается. Он не направлен узко на свои старые и испытанные привычки, обычаи и традиции. У него есть возможность развиваться.

Не дерзким... Будда давал интересное сравнение мужчин и женщин. Он говорил: «Мужчины как вороны, сидящие вокруг, и высматривающие чем бы им поживиться, а женщины как ползучие растения, пытающиеся найти дерево для опоры». И тем и другим необходимо избавиться от этих качеств. Ворона - это пример дерзости. В нашей столовой вороны стащили кошачью еду. Это дерзко, не так ли? Они пробрались прямо в коридор и украли еду из-под носа кошек. Дерзость - это проявление самоуверенности. Самоуверенность может быть разной. Уверенность в себе основывается на удовлетворении, исходящем из чувства безопасности. Тогда нет необходимости в агрессивности. Никому не нравятся дерзкие люди, уверенные в себе настолько, что обращаются с другими как те вороны. Но уверенный в себе человек может стоять на своих собственных ногах без страха, полагаясь на свои способности и возможности. Нет необходимости в том, чтобы об этом знали другие. Это поддерживает не уверенность в себе, а эго.

Не поддающимся эмоциям толпы... Если кто-то разозлился, мы не злимся вместе с ним. Если кто-то опечалился, мы не печалимся вместе с ним. Если кто-то плохо относится к другому человеку, мы не соглашаемся с этим, потому что об этом интересно поговорить. Наши эмоции находятся под контролем.

Когда мы не контролируем чувство страха, мы можем пережить панику. Когда мы не контролируем чувство ненависти, мы возмущаемся. Когда мы не контролируем свои собственные эмоции, нас поглощают другие - сплетни, клевета, паника, мятеж, война. Чтобы не поддаваться эмоциям толпы, нам надо взаимодействовать со своими собственными чувствами и доверять им. Мы знаем, когда они полезные, а когда не полезные.

Воздерживающимся от путей, которые отрицают мудрые... Это пятнадцатое условие, которое значит не нарушать пять заповедей:

1. Я принимаю обет воздержания от убийства живых существ.
2. Я принимаю обет воздержания от того, чтобы брать то, что не дают.
3. Я принимаю обет воздержания от неправильного поведения в сексе.
4. Я принимаю обет воздержания от ложных речей.
5. Я принимаю обет воздержания от алкоголя и одурманивающих веществ.

Каждый разумный человек посчитает нарушение какого-либо из этих обетов достойным порицания. Злость и гнев также достойны осуждения, и интересно заметить, как много людей хотят от этого избавиться. Не только потому, что это ошибка, но и потому что это даёт ужасные ощущения. Жадность и желание вряд ли осуждаются, тогда как оба одинаково разрушительны для духовного роста. Оба упомянуты здесь как часть подготовительной работы к тому, чтобы почувствовать настоящую любящую доброту к другим людям.

Нам не надо никуда ходить, чтобы спросить мнение другого человека. У всех у нас есть сознание, которое совершенно ясно говорит нам о том, что заслуживает обвинения. Но мы всё объясняем: «Да, но я вынужден делать так, потому что...» и далее следует список «потому что»: «потому что она так ужасна, потому что он не разрешает мне, потому что они всегда говорят». Нам надо остановиться, зная: «Это достойно обвинения». Знать, что мысль, речь или действие вредны, - этого достаточно. Просто знать, поскольку это удержит нас от повторения того же действия снова и снова. Нам не надо расстраиваться из-за себя, говоря: «Я ужасен, что за ужасные вещи я думаю, говорю или делаю?» Это не любящая доброта. Мы сами являемся частью любящей доброты.

Нет объяснения, нет оправдания. Наши поведенческие привычки ещё не совершенны, и это даёт нам поле деятельности: воспитание таких умений. Вот эти пятнадцать условий, которые являются начальными факторами воспитания чувств к другим. Только в следующих стихах Будда говорит о любви к другим.

Беседа продолжается словами: Вот мысль, которая всегда должна быть в вас:

«Пусть все существа будут счастливы и в безопасности, и пусть их сердца радуются внутри их самих...» Если бы эта мысль была с нами всегда, у нас никогда и ни к кому не было бы негативных мыслей.

Затем в беседе перечисляются различные качества существ:

Будут ли они хрупкими или сильными,

Без исключения, будут ли они высокими или низкими

Или средними, или будут они большими или маленькими,

Или полными, видимыми или невидимыми,

Обитают ли они далеко или близко,

Те, кто здесь, те, кто ищет существования...

Наши любящие мысли должны идти ко всем существам, живым или ищущим воплощения, людям или животным, какого бы то ни было размера или формы, видимым или невидимым, в любом мире, всех без исключения. Мы можем видеть только животных и людей, но это не значит, что есть только эти существа. То, что наше зрение не позволяет нам видеть ничего другого, не означает, что больше ничего не существует. К примеру, пчёлы могут видеть ультрафиолетовые лучи, а мы не можем. Собаки могут слышать звуки такой высокой частоты, что мы не можем их различить. То, что невидимо или неслышимо для нас, всё же существует.

Пусть все существа радуются... Мы думаем, что все существа должны жить в гармонии и счастье. Мы учимся не причинять никому вреда, что значит, у нас есть уважение ко всем. Непричинение вреда лежит в наших намерениях. Пусть все существа будут счастливы и в безопасности, и пусть их сердца радуются внутри их самих. Если мы

будем думать таким образом, внутри нас самих, и тех, кого мы встречаем, будут покой и безопасность.

Следующие строки говорят: *Пусть никто не приносит другим разрушений и отчаяния никак и нигде... Пусть никто не причиняет другому боль.* Даже, если совершенно подлое действие, это не значит то, что мы презираем человека. Действие может не быть полезным, но мы принимаем в расчёт неведение другого человека. Если мы презираем человека, мы создаём плохую камму. Достаточно того, что другой человек уже делает это.

Просто как мать, рискуя жизнью, любит и защищает своё дитя, своё единственное дитя, так и каждый должен воспитывать это чувство безграничной любви ко всем живущим в этой вселенной... Если бы мы только могли представить себя матерью каждого - а это вполне возможно уже было в других жизнях - тогда у нас мог бы быть правильный подход к тому, как относиться к другим людям, к каждому. Таковы предписания Будды, и он упоминает их как указания, как руководство. Однажды он упомянул о том, что если положить кости всех отцов и матерей, которые были у нас во всех наших прошлых жизнях, одно к одному, они опояжут земной шар бесчисленное количество раз. Если у нас столько отцов и матерей, у нас должно быть столько же детей. Если мы можем думать в масштабах всей вселенной, а не только о своих собственных двух детях дома, тогда мы можем расширяться до такой степени, когда наша любовь простирается на многих людей. Если всё человечество - наши дети, мы, конечно же, не будем ждать, что они все соответствовали нашим представлениям о том, какими они должны быть или, как они должны себя вести. Все они не «моё». Когда мы думаем об этом таким образом, мы немного меньше цепляемся за то, что называем «нашим». Мать рискует жизнью, защищая своего ребёнка, говорил Будда. Это то, как мы должны чувствовать себя по отношению к каждому.

Выполнять это кажется невозможным, но это действительно то руководство, которое показывает, чего нам не хватает в нашей любви к другим. Это становится очень очевидным, когда мы сравниваем чувства к своим детям и чувства к соседским детям. Что же говорить о всех существах во всей вселенной? Нет ничего нереального в том, чтобы представить возможность развития внимания, любви, заботы ко всем существам, особенно, если мы видим, что они страдают.

Будда сидел каждое утро в медитации и затем, говорят, раскидывал сеть своего сострадания. Своим божественным оком (ясновидением) он находил того, кто мог бы получить пользу от его учения. Затем он шёл к этому человеку и учил его Дхамме. Он делал это сорок пять лет, проходя большие расстояния к этим людям. Такое сострадание - это сострадание Просветлённого. Мы можем развивать чувство материнства по отношению к другим, когда мы видим их трудности, так как видел их Будда, бросая сеть своего сострадания.

Простирающейся от простого осознания, Вверх и вниз и по всему миру... Любовь ко всем существам распространяется от возвышенности подсознания, от сознания, которое не пронизано человеческими проблемами. Это сознание, возвышенное через медитацию, которое приносит изменения осознания. У обычного сознания всегда есть какие-то проблемы, которые без конца обдумываются, это как крыса, грызущая дерево. Когда сознание пропитывается любящей добротой и состраданием, у него появляются два состояния - оно сфокусировано и свободно от светских размышлений. Такое сознание не обеспокоено.

Не обеспокоенный, свободный от ненависти и враждебности... Это не означает, что мирские проблемы исчезнут. Они не исчезнут никогда. Если оглянуться назад на миг, сможете ли вы вспомнить любой день в последние двадцать лет, когда вам не надо было ничем заниматься? Не обеспокоенный ум может быть свободным от ненависти и враждебности, потому что не обеспокоенный разум - это счастливый разум, счастливый разум не может ненавидеть.

Пока он стоит и пока он идёт и сидит

Или лежит без дремоты

Он должен быть нацелен на эту разумность -

Это святой обет, говорят здесь.

В каком бы положении вы ни находились, стояли, сидели, шли или лежали, но ещё не спали, вы можете воспитывать в себе любящую доброту. Заботливы в любви как мать ко всем существам. Разве не обременительно для сердца и разума - любить только одного, двух, трёх или даже четырёх или пятерых людей, в то время, когда на земле живёт четыре миллиарда людей, достойных любви.

Если вы отец или мать, вам не трудно было бы измерить свои чувства по отношению к другим, потому что вы знаете, что вы чувствуете по отношению к своим собственным детям. Вы помните также, как вела себя по отношению к вам ваша собственная мать. Со своим собственным опытом, как основой, мы можем попытаться распространить свою любовь дальше.

Это святой обет, говорят здесь... Божественная жизнь прямо здесь, на земле. Это создаёт чувство полного спокойствия, безопасности и умиротворения и все другие благодатные чувства сопутствуют этому. Последнее приводит к созданию разума, который быстро концентрируется, что является одним из одиннадцати благ любящей доброты. Это божественный путь жизни сейчас. Нам не надо ждать, пока мы достигнем мира богов.

Но когда кто-то живёт, не придерживаясь никаких взглядов,

Добродетельный, с совершенным озарением

Без жадности к чувственным удовольствиям,

Он никак не окажется больше в новой утробе.

Это описание Архата. *Но когда кто-то живёт, не придерживаясь никаких взглядов...* Любых взглядов! Единственно правильные взгляды - это четыре Благородные Истины, которые включают в себя просветление. Точки зрения - это всегда точки зрения, не основанные на достоверном опыте.

Назарудин, великий суфийский святой, однажды сказал: «Не пытайтесь стать просветлёнными. Просто отбросьте все свои мнения и суждения». Избавление от суждений не означает, что мы теряем разборчивость в том, что полезно, и что вредно в наших действиях. Но множество точек зрения, которые люди тащат на себе, заключает их в тюрьму их собственных состояний ума. Как должны они сами и другие люди говорить, вести себя и смотреть, что такое они сами и весь этот мир.

...добродетельный с совершенным озарением... Совершенное понимание достигается совершенной добродетелью как основой.

Без жадности к чувственным удовольствиям... Все чувственные желания почти что исчезли, а когда нечего желать, нет и страдания. Это дверь в Нирвану, свободу, в которой нет желаний.

Он никак не окажется больше в новой утробе. Перерождения нет! В начале этой беседы говорится о мирских умениях, правильности, честности и отсутствия гордыни, и затем в нескольких коротких строках - о просветлении. Мы сначала развиваем в сердце любящую доброту до уровня любви ко всем существам так, как будто мы их мать, это даёт нам возможность медитировать, поскольку любящая доброта - это один из трёх столпов медитации. Из-за того, что мы всё время сохраняем осознанность, что означает быть «здесь и сейчас», мы освобождаемся от мнений о себе, о других, о всём мире. Утвердившись в добродетели, мы приобретаем понимание, затем следует просветление. Честный прямой путь без отклонений, оправданий, мы просто идём по нему.

В этом смысл так хорошо знакомой беседы, известной на словах, но не так хорошо знакомой в делах. Будда дал нам чёткое руководство как очистить сердце, как устроить

нашу жизнь внутри и вокруг себя. В ней есть всё, что можно взять для себя, но никто не может сделать это за другого. Вы должны сделать это сами для себя.

Однажды был человек, который пришёл к Будде и сказал, что он хочет задать ему вопрос. Он сказал, что несколько лет назад слушал речи Будды, и за эти годы он встретил много монахов - учеников Будды. Некоторых из них он знал достаточно близко и обнаружил, что они очень сильно изменились. Они стали любящими и добрыми, мудрыми и терпеливыми, но другие не изменились совсем. Были даже такие, кто стал ещё более нетерпелив, чем был раньше, стал менее любящим, а некоторые были очень недобрыми. Он встречал всех этих монахов, слушающих те же самые беседы. Он хотел бы знать, почему это возможно.

Будда сказал: «Какой твой родной город?» И мужчина ответил: «Я из Раджагаха». Будда сказал: «Ты бываешь иногда в Раджагахе?» Мужчина ответил: «Я часто бываю там. У меня там дело и семья». Тогда Будда спросил: «Ты знаешь путь в Раджагаху?» Мужчина ответил: «Я знаю его так хорошо, что могу дойти туда даже во тьме. Мне даже не надо видеть его, я знаю его очень хорошо». Будда спросил: «А если кто-нибудь ещё захочет узнать, как попасть в Раджагаху, сможешь ли ты объяснить дорогу?» Мужчина сказал: «Если ты знаешь кого-то, кто хочет попасть туда, пришли их ко мне, поскольку я действительно могу дать точное объяснение, как туда попасть. Я ходил этим путём много раз». Будда сказал: «Я верю тебе. Но если тебе придётся объяснить кому-то, как попасть в Раджагаху, а этот человек возьмёт, и останется здесь в Бенаресе, будет ли это твоя вина?» Мужчина сказал: «Конечно, нет. Я только тот, кто показал путь». Будда ответил: «Также и я. Я лишь показал путь».

Всё, что вы слышали, записывали или уже знали, - это только, указатели, вешки, указывающие правильное направление. Но пока мы не начнём сами идти по этому маршруту, мы останемся путешественниками, прикованными к своему креслу. Беседу о любящей доброте нужно воплотить в реальность. В ней немного слов, каждое имеет значение и указывает на что-то.

Будда сказал также: «Если бы это не было возможно, о монахи, делать любое добро, я бы не говорил вам делать его. Это возможно» Он сказал, что возможно воспитывать материнскую любовь ко всем существам в своём сердце. Также возможно стать просветлённым, иначе он не призывал бы всех своих учеников к этому. И конечно, возможно, чтобы у вас были только мысли о непричинении вреда и сострадании. Мысли очень важны. О том, какие мысли должны быть, также говорится в этой беседе. Мышление определяет то, создаём ли мы внутри сумятицу, тяжесть, раскол или же покой и счастье.

Беседа начинается с того, что нужно делать для обретения состояния покоя. Это не то, что мы делаем для других. Мы делаем это только для себя, и это настоящая мотивация. Именно так, потому что мы сами можем действительно изменить себя. То, что другие получают пользу от нашей любви, - это уже следующий шаг. На первом месте наше собственное очищение, и это должно быть главным. В первую очередь мы должны установить в своём разуме любовь и чистоту. Эти составляющие идут вместе, потому что любящий разум - это разум, в котором нет суматохи. Разум, в котором нет суматохи, - это разум, который ясно думает и выражается.

Когда мы установили в себе намерение очищаться, мы можем использовать эту речь с большой пользой для себя, проверяя себя: «Что я делаю? Следую ли я этому?» Это один способ убедиться, что мы не сбились с пути. Не нужно винить себя. Вполне возможно изменять свои мысли. Это не так трудно. Чем больше мы медитируем, тем легче это получается. Мы обретаем силу в своём разуме, что делает возможным менять наши мысли по желанию. Тот, кто обрёл озарение, становится хозяином своих мыслей.

Глава 9. Четыре вида счастья

У нас есть одно общее, что движет нами во всём, что мы делаем - это наш поиск счастья. Каждый человек ищет счастья, но немногие находят его. Первая и вторая

Благородные Истины в учении Будды ясно указывают, что мирское счастье - это миф, и тем не менее мы никогда не отказываемся от надежды достичь его. Это хорошо, поскольку в обратном случае мы находились бы в постоянной депрессии, не находя того, что могло бы сделать нас безусловно счастливыми.

Счастье от чувственного соприкосновения

Будда говорил о четырёх разновидностях, ступенях счастья. Первое возникает в результате чувственных контактов. Будда сравнивал это с коровой с содранной кожей, на которой сидят мухи, постоянно вызывая раздражение. Это глубинное понимание наших чувственных контактов. Будда также указывал на то, что чувственные контакты - это первый способ обретения счастья. Большинство людей остаётся на этом уровне. Мы не можем получать удовольствие, которое мы ищем, постоянно, и даже когда мы получаем его, оно покидает нас снова и снова, так что не остаётся никаких шансов на постоянное счастье через ощущения. Счастье есть тогда, когда чувственный контакт приятен. Счастья нет, когда чувственный контакт не приятен, когда телу не удобно, или когда мы не слышим слова, которые хотели бы услышать, мы не чувствуем вкус, который нам нравится, или мы вдыхаем то, что нам неприятно, или видим то, что предпочли бы не видеть. Никто не может исключить такие переживания из нашей жизни. Невозможно пройти через всю жизнь без неприятных чувственных контактов.

Также невозможно пройти через всю жизнь без приятных контактов. Можно сказать, что есть возможность «пятьдесят на пятьдесят», если у нас хорошая карма. Половину времени наши контакты приятны и замечательны, и половину времени - нет. Большинство людей постоянно пытаются увеличить количество приятных контактов и надеются сделать их стопроцентными, что невозможно. Шанса на успех нет, но большинство людей продолжают попытки. Большинство из нас винит внешние события, когда неприятные и болезненные чувства делают нас несчастными. Настоящая причина, конечно же, лежит в нас самих из-за наших ответных реакций на чувственные ощущения.

Чем больше человек очищен, тем более приятными будут ощущения. Чистые сердце и разум найдут наслаждение в самых простых вещах. В прекрасном небе, красивой зелени, в приятном разговоре.

Тот, кто недостаточно очистил себя, может даже не заметить всего этого. Такой человек может никогда даже не посмотреть на небо или зелень. Он может искать приятные контакты через гораздо большие возможности. Спиртные напитки или наркотические вещества, потворство в еде и сексе могут казаться единственными очевидными источниками наслаждения.

Нет ничего существенно неправильного в том, чтобы наслаждаться удовольствием ощущений, если они безвредны и утончённы. Хотя Будда и называл их опасными, потому что мы очень быстро делаем их нашей целью и направлением; мы пытаемся получить больше и больше, чтобы сохранить их, пытаемся сделать их постоянными, не потерять. Вот в чём мы ошибаемся, это неразумное утверждение. Мы не можем осуществить его никоим образом. Ни один чувственный контакт не может быть постоянным. Действительно, он может стать очень неприятным, если случится такое. Также невозможно убедиться в том, что мы имеем приятные ощущения. Мы пробуем их, и это занимает наше время и энергию, и не оставляет места в наших жизнях для значимых целей.

Наши чувства с нами. Мы не можем отрицать их, да и нет причины это делать. Но через осознанность возможно понять, что удовольствие, которое мы получаем через них, это фальшивое золото. Оно блестит, но не имеет ценности. Можно наслаждаться блеском, но не нужно придавать ему никакого значения. И всё же снова и снова у людей возникают проблемы, поскольку они не могут получить то, что хотят через свои ощущения.

Божественное счастье

Следующая ступень счастья называется божественным счастьем. Но это не значит, что мы должны становиться дэвами (богами), что сначала нам надо умереть и затем

возродиться в обители богов; это звучит как обещание рая на небесах. Кажется, что это не имеет никакого отношения к настоящим жизням. Божественное счастье - это счастье, которое приходит к человеку, который воспитывает в себе пять божественных качеств, четыре эмоции: любящая доброта, сострадание, радость, разделённая с другими и спокойствие. Такое счастье нельзя сравнить с жизнью на небесах над землёй. Такое счастье не зависит от пяти органов чувств, и зависит только от нашего собственного разума. Главное условие - это очищение сердца так, чтобы в нём была только любовь и сострадание. Любовь и сострадание - это качества сердца, также как интеллект - это качество ума, и их можно воспитывать. Когда это сделано, счастье становится только нашим. Другие также получают от этого пользу, но первостепенный результат - это наше собственное счастье, поскольку сердце абсолютно не зависит от влияния внешних обстоятельств. Что бы люди ни делали или ни говорили, чтобы ни происходило в мире, это не имеет к нам никакого отношения. Когда развиваются качества сердца, и оно очищается и наполняется любовью и состраданием, ничто не может затронуть его. Покой, гармония, лёгкость и чувство безопасности поселяются в сердце и разуме.

Это гораздо большее счастье, чем удовольствие, полученное через органы чувств. Хотя само по себе оно не ведёт к освобождению, но является необходимой частью пути.

Любовь и сострадание сами по себе не дают понимания. Они сглаживают эмоциональные волны. Когда эти волны сожаления, боли, жалобы, беспокойства, страха и раздражения, зависти и ревности, неприятия и обиды наконец-то успокоятся, возникнет чистое отражение без затуманивающей ряби, подобно зеркалу, зеркалу разума. Это зеркало разума даёт возможность приобрести чистое видение. Без возвращая этих очищающих качеств невозможно развиваться дальше. Хорошо понимать это, знать об этом и цитировать, но так нельзя прийти к окончанию страданий. Волны эмоций искажают. Они не только мешают чистому видению, они мешают видению самого пути. Когда есть волны, невозможно увидеть, где вы находитесь. Действительно, вы можете забыть о том, что вы вообще куда-то шли.

Счастье обители богов не зависит от перерождения. Оно возможно прямо сейчас. Это постоянная работа, которую может делать каждый в любое время. Нет определённого времени, такого как курс медитаций, или особых людей, которые могут это делать. Это счастье, которое само по себе, не идя никуда дальше, создаёт другое качество жизни для того, кто провёл внутреннюю работу.

Счастье концентрации

Третья разновидность счастья - это счастье концентрации, которая приходит из медитации. Оно также возможно только тогда, когда вы достигли очищения в нравственном поведении, щедрости и любящей доброте в сердце. Это не требует совершенства, поскольку оно оставлено для Архатов. Но это требует определённого расширения сердца и разума.

К медитирующим часто приходит понимание того счастья, которое человек получает во время концентрации. Однако необходимо воспитывать такую концентрацию и усердно практиковать, чтобы входить в состояние погружения в медитацию. Есть разные степени медитативного погружения, которые выражаются в разном уровне радости, блаженства и экстаза. Они наделяют ум способностью нести счастье с этим даже за пределы медитации.

Человек, который может войти в состояние медитативного погружения и испытать этот вид счастья - это человек, который может найти его даже при неприятных чувственных контактах. Такие люди знают, что они могут вернуться в состояние счастья концентрации, медитативное погружение в любое время. Знание этого создаёт чувство лёгкости в сердце, потому что ничто не имеет большого значения. Когда человек может войти в состояние медитативного погружения по желанию на столько времени, на сколько он захочет, это становится его реальностью, а не споры и аргументы, а не инфляция и войны, не будущее или прошлое, и не всё остальное, о чём беспокоятся люди. Ничто из этого в самом деле не важно. Реальность лежит в счастье поглощения медитацией.

Поглощение медитацией также подготавливает ум. Оно даёт уму не только способность быть счастливым, но также и способность к проникновению. Ум, который может успокаиваться по желанию, это ум который обрёл силу. Обычный ум находит, что очень трудно оставаться спокойным. Он обладает свойствами желе. Он постоянно дрожит. Ему не нужен возбудитель - это его естественный способ поведения. У него нет силы, чтобы проникнуть сквозь кирпичную стену обмана. Он не самый хороший инструмент, не правда ли? Желе теряет целостность при самом лёгком контакте. Ум подобный желе, теряет целостность при самом слабом обвинении, при самом слабом беспокойстве или страхе, при самом лёгком неудобстве тела. Ум, подобный желе, разлетается на кусочки. Что ещё он может делать?

Ум, который может оставаться спокойным, - это ум, который обладает свойствами скалы, единой, недвижимой. Камень - это лучший инструмент, чем желе. для того, чтобы повлиять на кирпичную стену. Ум, подобный скале не собирается разваливаться при самом незначительном воздействии. У него сила прекрасно заточенного инструмента, с помощью которого мы можем пронзить эту кажущуюся реальность, в которой мы живём, и достичь абсолютной реальности.

Существует восемь различных стадий погружения в медитацию, и это как восемь комнат в доме. Если мы наконец-то найдём парадную дверь, нужным ключом откроем её и войдём в первую комнату, не будет смысла отвечать на вопрос, почему мы не можем пройти также и во все остальные семь комнат. Не так трудно найти парадную дверь и вставить ключ в замочную скважину. Ключ - это осознанность в дыхании, а парадную дверь можно найти, когда мы с определённой и настойчивостью продолжаем медитировать. Мы не откидываемся назад и не говорим: «Этого достаточно, у меня заболели колени», или «В чём же польза?», или «Может быть, в следующей жизни», или «Это так трудно» или множество других извинений.

Будда говорил: «Глупец говорит: Слишком рано. Слишком поздно. Слишком жарко. Слишком холодно. Я слишком наполнен. Я слишком пуст». Парадная дверь там, где каждый может её найти. У нас есть ключ. Нам надо подобрать его к замку. Когда мы откроем дверь, мы увидим, что комнаты в этом доме чудесные. Красота - внутри нашего сердца и разума, но сейчас она на замке. У нас не будет доступа к ней, пока мы не создадим её через медитацию. Большинство людей никогда не открывают замок, потому что они не знают, какой нужен ключ, или они не знают даже и того, что вообще есть вход. Мы очень счастливы, потому что знаем эту дверь, и может быть она немного приоткрыта так, что видно сияние света.

Когда концентрация удерживается на какое-то время, ум становится очень спокойным, так же как и тело. Каждый миг концентрации - это миг очищения. Загрязнения, которые нас окружают, вызывая наши несчастья и сложности, моментально отходят в сторону. Чем чаще мы можем отложить их в сторону, тем менее привычным становится их появление. Чем более часто мы можем концентрироваться, тем более часто мы находимся без них. И тогда чистый ясный ум становится нашей второй природой.

Концентрация начинается с ощущения приятных чувств. Эти приятные чувства поднимаются из-за того, что ум на этой стадии не обеспокоен. Это ясно указывает на то, что если бы мы не беспокоились, и наш ум был бы чистым и ясным всё время, у нас постоянно были бы приятные чувства.

Здесь мы получаем указание на то, что это возможно, что заставляет нас желать этого состояния чаще и чаще. Это желание благотворного и полезного, очевидно, приведёт нас к точке, где не будет желаний, окончательно исчезнет всё неудовлетворение.

Концентрация, начинающаяся с приятных чувств, переходит на следующую ступень, где находится счастье. И снова это ясное указание на то, что чистый ум знает только счастье. Если есть несчастье, есть загрязнённость. Они всегда вместе. Счастливый человек не получает радость через чувственные желания, потому что он знает, насколько иллюзорна такая радость. По-настоящему счастливый человек - это тот, кто радостен независимо от внешних обстоятельств. Такой человек может концентрироваться и таким образом находить пристанище для своего ума, где он может быть в полном покое. Но также

этот человек достиг такого очищения, где несчастье больше не поднимается. Состояние несчастья вызывается загрязнённостью. Когда поднимается состояние несчастья, мы можем исследовать его причину и точно определить лежащее в основе загрязнение. Если мы не найдём его, значит мы не достаточно хорошо разобрались в ситуации.

В состоянии концентрации ум уходит прочь от пяти препятствий. В это время возникают приятные чувства, и поднимается состояние счастья, за которым следуют умиротворённость и спокойствие. Спокойствие приходит в результате ощущения того, что не осталось никаких желаний. Иногда даже люди думают, что желания исчезли навсегда, что, конечно же, является заблуждением. Но, по крайней мере, в этот момент желаний нет.

Сам по себе этот опыт очень ценный, поскольку мы узнаём состояние отсутствия желаний. Это абсолютное блаженство, единственное блаженство, достойное того, чтобы переживать его. Когда мы переживём его, тогда мы узнаём, за что мы боролись. Мы не боремся за то, чтобы не получить ничего. Мы боремся за то, чтобы избавиться ото всего. В этом заключается забавное непонимание в умах большинства людей. Когда мы начинаем медитировать, мы надеемся получить спокойствие, счастье и блаженство, что, очевидно, может возникнуть, но только если мы избавимся от чего-то ещё. А именно, нам надо избавиться от некоторых опор нашего эго и от большинства наших желаний.

Когда мы переживаем кратковременное блаженство отсутствия желаний, мы знаем, это именно то, что мы хотим. Однако, нам надо ясно увидеть, что это не блаженство само по себе, а лишь причина для него, которую надо взращивать. Это означает отказаться, сдаться. Без отречения жизнь - это постоянная борьба за что-либо. Отречение - это ответ на все виды синдромов достижения, не только в материальном мире, но даже в мире духовности. Попытка достичь чего-то в духовном мире также глупа, как попытка достичь чего-то в материальном мире. Нечего достигать. Надо только отпустить себя. По мере того, как мы всё больше и больше оставляем отождествления нашего эго, желания и всю систему поддержки, возникает блаженство.

Счастье, которое приходит через концентрацию, основано на чистоте. Похожее счастье можно пережить в повседневной жизни, если воспитывать очищение. В медитативной практике приятные чувства, счастье и спокойствие становятся более глубокими и основательными, чем в повседневной жизни, но пока мы не достигнем определённого уровня чистоты в обычной жизни, мы также не сможем достичь этого и в медитации. Обычная жизнь и медитация идут рука об руку. Чем труднее достичь приятных чувств в медитации, тем большую практику очищения надо проводить. Ни в чём в этом нет никаких обвинений. Это просто ступени развития.

Часто считается, что счастье концентрации может быть лишь высшим достижением. Это заблуждение, потому что такое счастье также не постоянно и не независимо, а так же обусловлено. Оно обусловлено многими факторами: тем, что вокруг нас определённый покой и тишина, что тело спокойно и находится в прекрасных условиях, так что мы можем сидеть спокойно и концентрироваться. Несмотря на то, что такое счастье независимо от внешних условий, воспринимаемых через ощущения, оно зависимо от внутренних условий ума и тела. И всё же такое счастье не может быть самым большим.

Счастье озарения

Самое большое счастье, на его четвёртой ступени, это счастье озарения. Оно окончательно. Озарение, в терминологии Буддизма, всегда направлено на непостоянство, неудовлетворённость и не - я, либо на одно из этих трёх условий, либо на все три одновременно. Если мы видим себя отчётливо во всех трёх характеристиках, тогда мы знаем о себе всё, потому что они полностью взаимосвязаны.

Счастье и блаженство полного озарения означает, что мы сбросили бремя самообмана. Когда мы можем уйти от этого, мы испытываем громадные облегчение и расслабление.

Рамана Махарши, святой из Южной Индии, сравнивал заблуждения эго с людьми, отправляющимися в путешествие на поезде. Они входят в вагон и останавливаются в проходе, держа свой багаж вместо того, чтобы положить его в отделение для багажа и позволить поезду везти его. Также и мы несём бремя нашего эго, тогда как нам это не нужно. Заблуждения эго делают всё вокруг пугающим и атакующим нас, или случайно защищающим нас, трудно управляемым, препятствием подобным горе, на которую надо взбираться. Это может сделать жизнь достаточно трудной.

Из-за нашей загрязнённости мы или желаем, или ненавидим, бываем обессиленными или взволнованными, обеспокоенными, сопротивляющимися или защищающими свою точку зрения. «Однако когда мы освобождаемся от каких бы то ни было точек зрения, это добродетель с совершенным пониманием» - вот описание Архата. Наши мнения - это наше ниспровержение. В ту минуту, когда мы начинаем отстаивать их, можно быть уверенными в том, что мы защищаем своё эго. Защита мнения указывает на то, что оно не основано на собственном опыте. Опыт не надо защищать. Учение Будды пришло из опыта. Мнения основаны на эго. Ни одно из них не является абсолютной истиной.

Понимание в постоянном потоке и течении всех явлений, включая нас самих, даёт представление, что ничто в этом мире не стоит того, чтобы удерживать его, держаться за него. Понимание освобождает нас от этого сопротивления мнениям других людей, которые могут так сильно усложнять жизнь. У других людей другие точки зрения. Единственный ответ на это следующий: «Пусть они живут долго и счастливо», привязанность к своему мнению указывает лишь на то, что человек ещё не понял непостоянство. Когда мы видим постоянные перемены во всем, так что никогда нельзя сказать: «Это я», тогда происходит первый прорыв к глубинному восприятию. Кто я? Я тот, кто сидит здесь и у кого была вчера хорошая медитация, или тот, кто так отвлекался сегодня, или тот, кто злится, тот, кто сопротивляется, или же тот, кто принимает и предаётся. Кто именно? Если я - всё это вместе взятое, то что это за конгломерат! Должно быть я - это целое племя людей, а не просто один человек. Так что или я никто, или я все они. Нам надо сделать выбор. Если мы не хотим быть «никем», тогда, конечно же, мы выбираем быть всеми. Тогда нам надо представить, что в нас находится, по крайней мере, миллион различных людей. Это не преувеличение, потому что к этому времени в наших жизнях у нас должно быть миллион различных представлений, чувств, мнений, точек зрения реакций, накопившихся за все эти годы в этой жизни. Если мы выбираем быть всеми этими людьми, жизнь становится ещё более сложной, чем если бы мы не были ни одним из них. Как насчёт того, чтобы выбрать не быть никем из них?

Это понимание угрожает самой концепции нашего эго. Почему это так? Потому что «Я хочу быть!» Быть кем? Быть чем? Быть где? Для чего? Всё это мнения, обусловленные процессом мышления. Счастье, которое возникает, когда мы уходим от всего этого, это счастье, которое основано на принятии и умиротворении. Ничего не надо добиваться, заканчивать или менять. Всё есть так, как есть.

Четыре ступени счастья, которое начинается с чувственного желания и доходит до озарения, это постоянный процесс очищения. Единственный способ проверить каждое из них - только через собственный опыт. Для этого наша внутренняя работа должна стоять на первом месте. В этой работе нет выходных, находимся ли мы на пляже или в медитационном зале, ведём машину или летим на самолёте. Передышки нет. Для того, чтобы подняться выше чувственного желания мы должны направить наше внимание на службу другим. То есть на любовь и сострадание. Служить другим значит забыть себя. Когда мы служим другим, не имеет значения, что мы делаем, помогаем ли им мыть ноги или помогаем им медитировать. Нет никакой разницы. Любовь - это служение. Служение - это любовь. Концентрация поддерживается чувством любви в сердце. Одно из одиннадцати благ любящей доброты - это то, что ум быстро концентрируется.

Не надо считать концентрацию целью и окончанием. Это только средство. Это средство воспитания ума, способного проникать в реальность. Есть два вида реальности: относительная и абсолютная. Каждому знакома относительная реальность. В ней мы

находим женщину и мужчину, молодого и старого, бедного и богатого, глупого и умного. Существуют животные, деревья, цветы, звёзды, луна и небеса, и обо всём этом судится с точки зрения «делают ли они меня счастливым». В абсолютной реальности ничего этого нет. Есть физические проявления созданных разумом объектов. И всё. Там нет ни единого «меня» и ни единого «тебя». Ничего - проявления, которые постоянно меняются. Даже вселенная постоянно меняется, сужается и расширяется. Так же и мы.

Ум, который сконцентрировался, счастливый и умиротворённый, это ум, который может принять эту постоянно меняющуюся вселенную и использовать её себе на благо. Не успокоенный ум отвергает такую реальность и говорит: «Но я хочу быть счастливым». Это ум большинства людей в мире. Ум, которому для счастья не нужны никакие внешние условия - это ум, который говорит: «Это освобождение от всех страданий. Это истинное счастье». Такой ум ясно видит абсолютную реальность того, что происходит во вселенной, и ему не надо ни на что вешаться, ни к чему прикрепляться, ему не надо ничем становиться, ему не надо ничем быть. Он просто делает то, что необходимо в каждый отдельный миг времени и затем расслабляется.

Счастье озарения - не преувеличение и не возвышение. Это такое счастье, в основе которого лежит умиротворённость, а следствием которого является отсутствие стремлений, желаний, и заблуждений. Когда заблуждения уходят, чистый ясный ум знает только то, что реально.

Глава 10. Пять групп

Вкратце, можно увидеть пять групп страданий, и они следующие:

объединённая группа тела,

объединённая группа чувств,

объединённая группа восприятия,

объединённая группа ментальных структур,

объединённая группа сознания,

для полного знания которых,

во время жизни Просветлённого,

он часто обучал учеников таким образом -

эта часть учения преподавалась Просветлённым

среди учеников -

и много раз он подчёркивал:

тело непостоянно,

чувства непостоянны,

восприятие непостоянно,

сознание непостоянно,

тело - это не «я»,

чувства - это не «я»,

восприятие - это не «я»,

ментальные структуры - это не «я»,

сознание - это не «я»...

Составлено по словам Будды

В начале у медитирующего возникает энтузиазм. «Я действительно собираюсь сделать это сейчас настолько хорошо, насколько возможно». Через несколько дней мы к этому привыкаем. Затем ум начинает думать: «Этому когда-нибудь будет конец?» Могу вас уверить, что будет, идите, всё кончается. Ничто не длится постоянно. Когда ум говорит так, просто наблюдайте, будьте осознанны и говорите: «Ты снова играешь со мной в свои игры?» Не верьте ни единому слову, которое произносит ваш ум. Вы не верите ничему тому, о чём он говорит вне медитации. Так почему же вы верите тому, о чём он говорит во время медитации? Он неуправляем как в, так и вне медитации. Он просто играет с нами.

Каждый раз, когда ум утверждает такое: «С меня достаточно, я никогда не достигну просветления» или «У меня всё хорошо, я могу идти домой». Вы можете просто ответить: «Успокойся. Я буду медитировать.» Это дело решительности, одной из десяти добродетелей. Без этого нельзя.

У ума также найдется много всего, о чём можно поговорить. Он хочет развлекать себя всем тем, чего ему не хватает для чувственного наслаждения. Он привык использовать гораздо больше чувственной стимуляции, больше развлечений. Он привык к обсуждениям, переходя с одного места на другое, наблюдая различные виды, делая покупки и выбирая то, что он предпочитает. Он привык встречаться с различными людьми. Здесь мы снова видим хорошо знакомые лица. Ничего нового. Нечего обсуждать. Он привык к разнообразной пище каждый день, он решает, что он хочет. Здесь ему приходится принимать то, что есть.

Всё это утомительно для ума, поскольку он хочет, чтобы было, как он хочет. Эго говорит: «Я хочу, чтобы было по-моему, а ни как-нибудь ещё». Мы так привыкли верить ему, что у нас нет времени на то, чтобы проверить такое отношение. Если бы мы сделали это, то вскоре обнаружили бы: это желание, жажда которого не создаёт ничего кроме страдания. Это всё, что она может когда-либо создать.

Когда ум начинает вести себя таким образом, поговорите с ним. Будьте своей собственной матерью. Скажите своему уму, что он ведёт себя как ребёнок, и что вы его мать, что вы ищите для него благополучия, и вы знаете, что для него хорошо. Будьте одновременно и матерью, и ребёнком. Обычно мы - это пятьдесят или сто разных людей. Думающие хорошие мысли, думающие неприятные мысли, чувствующие хорошее по отношению к другим людям, создающие беспорядок внутри себя. В нас есть все разновидности личностей. Здесь мы можем быть матерью и ребёнком. Наше детское «я» хочет сделать всё по-своему, и мать говорит: «Нет, мы сделаем это так. как лучше, что может быть не самым лёгким, но наиболее правильным».

Причины этих трудностей были объяснены Буддой в пяти группах привязанностей. Это то, из чего мы состоим. Все они есть. Все же мы извлекаем из них то, чего в них нет. Снова ум играет в свои игры так успешно, что все в это верят.

Тело

В пяти группах привязанности есть самая большая и самая заметная, это тело. Никто не может забыть, что у каждого есть определенного вида проблемы, связанные с ним. Не обязательно постоянные, но сейчас или потом. «Я не могу сидеть. Мои колени болят. Мой животик болит. У меня кружится голова. Я устал»

Будда говорил, что у непросветленного неопытного ученика есть две стрелы, которые причиняют ему боль, а у просветленного ученика есть одна стрела. Две стрелы - это ум и тело, а одна - это только тело. Иногда Будда болел, но продолжал учить. Это совсем не останавливало его. В конце жизни он очень сильно заболел, и на пороге смерти погрузился в медитацию, и таким образом ушёл. Очень тяжелые желудочные судороги не мешали его медитации.

У просветленного опытного ученика также есть связанные с телом проблемы и сложности. Это тело не совершенно и никогда полностью не удовлетворяет. Когда оно оказывает влияние на неопытного непросветленного ученика, в уме поднимается ответная реакция, которая говорит; «Я плохо чувствую. Я не могу делать то или это из-за своего состояния; мое тело так болит, что я не могу ни сидеть, ни лежать, им стоять», или что-то еще, из-за чего чувствуется дискомфорт. Худшее, что может быть, это постоянно пытаться приспособить свою деятельность к тому, что диктует тело. Действительно ли возможно полностью приспособить вашу ситуацию так, чтобы тело чувствовало себя совершенно нормально? Кто-нибудь находил такую ситуацию, в которой тело всегда чувствовало себя в порядке? Вы можете переезжать отсюда туда, из одного климата в другой, с кресла на кушетку, с кушетки на пол и обратно в кресло. Что происходит? Ничего! Всегда есть проблема. Так что мы могли бы остаться и на этой подушке.

Это тело, первое из пяти частей, из которых мы состоим, имеет такую характеристику как переменчивость. Никто не отрицает этого. Но переменчивость автоматически несёт за собой неудовлетворенность. Если мы найдём удобное положение, мы не будем оставаться в нём больше пяти или десяти минут. Дискомфорт возникает снова и снова. Даже ночью на лучшем матрасе, тело по-прежнему движется.

Поскольку телу присуща переменчивость, есть постоянный конфликт. Движение крови, лёгких, сердца и дыхания - всё необходимо, чтобы оставаться живым, но каждое движение создаёт конфликт. По-другому невозможно. С этим движением приходит лёгкий дискомфорт. Тем в большей степени мы можем осознавать, что пока есть тело, мы не получим через него полного удовлетворения. В действительности, не обходимо разделять тело и его потребности. У него всегда есть новые потребности. Однажды оно переполнено едой, оно хочет очистить свои кишки. Сделав это, оно хочет новой еды. Тело всегда к чему-то стремится, никогда не удовлетворяется. Этого и не может быть. Из-за того, что оно постоянно меняется, ему необходимы повторные вложения и излияния, иначе оно даже не сможет оставаться живым.

Снова и снова Будда советует вдумчиво направлять своё внимание на тело как на путь освобождения. Он говорил, что тот, кто не наблюдает тело с разумностью, не увидит пути к бессмертию. Это вызывает спокойствие по поводу бесполезных потребностей тела, и также даёт лучшее понимание того факта, что мое тело - это иллюзия. Если бы это было «моё тело», если бы я действительно владел им, почему бы ему не вести себя так, как мне хочется? Почему бы ему не оставаться молодым красивым и здоровым столько, сколько нам хочется? И почему даже тогда, когда оно молодо, красиво и здорово, у него есть потребности, которые мы не можем удовлетворить, например, постоянный комфорт? Даже и тогда сидячая позиция в медитации становится неприятной. Почему оно нас не слушает? Почему тела других людей умирают, когда мы хотим, чтобы они жили?

Или это полный хаос, или в нашем уме есть какое-то неправильное представление о теле, об эго, жизни и смерти. В каждом из нас есть сильное чувство того, что это тело моё. Однако, мы мало что можем сделать с этим, за исключением того, что постоянно жалуемся по поводу его запросов. Кладём его в постель, когда оно устало, сажаем его за стол, когда оно хочет есть, даём ему что-нибудь попить, когда его одолевает жажда, перемещаем его,

когда ему неудобно. Мы придерживаемся его потребностей и в действительности не отвечаем за них.

Разумность, которая направляет всё внимание на движения и характеристики тела, может действительно увидеть со всей ясностью, что тело - это ни что иное, как собрание различных частей, которые работают в определённом порядке до тех пор, пока продолжается жизнь. Этим частям с трудом удаётся работать совершенным образом, иначе не было бы ни болей, ни болезней, и они продолжают делать это на протяжении определённого количества лет.

Мы называем это тело своим, создавая иллюзию себя. Мы думаем: «Я знаю, на кого я похож. Когда я смотрю в зеркало, я вижу себя, и я действительно знаю, что это я». Однако, при более близком рассмотрении мы увидели бы тысячи «себя», всех размеров, форм и цветов. Иногда чуть потолще, иногда чуть потоньше, сначала невысокими, потом выше, с тёмными волосами, затем с седыми волосами, без очков, а позже с очками, чувствующими себя несчастными, а затем чувствующими себя прекрасно. Должен возникнуть вопрос: «Кто есть я?» Если ответ: «Я - это все эти разные люди», мы по крайней мере увидели, что мы - это не что-то одно, а может быть сто тысяч людей, как мы уже говорили. Кого из ста тысяч можно назвать настоящим мной? Должен быть кто-то реальный, кто заставляет «меня» двигаться. Для одного человека невозможно быть ста тысячами людей одновременно. Это не работает, не правда ли?

Мы можем подумать: «Я выделю одного, кем я являюсь в настоящий момент». Но как быть со следующим моментом? Как насчёт десяти лет вперёд? Всегда один в настоящий момент, это я. Мы исчезаем в постоянной смене «меня», что иногда трудно заметить. И всё же мы думаем, что это «моё» тело и придаём ему большое значение. Конечно, мы должны смотреть за своим телом. Было бы глупо не делать этого. Но тщетно позволять нашим телам управлять нашими жизнями, потому что тело никогда не будет удовлетворено. Даже в самые последние моменты оно будет желать комфорта. Будда упоминал несколько медитационных техник в беседе об основаниях разумности, которые помогают избавиться от привязанностей и иллюзий это по поводу тела.

Необходим баланс между спокойствием и пониманием. Понимание необходимо и может проявляться в не обусловленности. Спокойствие всегда обусловлено способностью концентрироваться. Если что-то произошло с телом, и тело не может больше сидеть, спокойствие уйдет, потому что не возникнет понимание. Понимание этого тела должно быть неотъемлемой частью духовного пути.

Медитации, которые Будда приводил в беседе об основаниях разумности, называются погребальными медитациями: девять различных способов увидеть своё мертвое тело. Мы когда-нибудь умрём, так что нам надо принять это сейчас, а не ждать момента, когда это произойдёт. Сейчас мы можем даже дрожать от страха каждый раз, когда сердце пропускает один удар, или мы не чувствуем себя так хорошо, как когда нам было семнадцать лет. Одна из медитаций над смертью, это увидеть себя скелетом. Посмотрите на него, сидящего в медитативной позе. Затем разберите скелет, укладывая косточку за косточкой. Затем позвольте костям рассыпаться в прах. Это уменьшит некоторые иллюзии тела и привязанность к этому телу.

Одно из наших препятствий - это желание комфорта. Оно не позволяет нам вставать ночью, потому что мы не можем быть такими уставшими. Оно просит защищать нас от комаров и мух, от холодной или жаркой погоды, от любого потенциального дискомфорта. Мы заняты защитой себя и тратим на это множество драгоценного времени.

То, что нужно знать, это то, что мы когда-нибудь умрём, но это другое - действительно увидеть внутренним взором свою смерть и со спокойствием принять её. Попробуйте это в следующей медитации в течение нескольких минут. Представьте себя мёртвым и наблюдайте за реакцией. Первая реакция может быть: «Я не могу сделать этого, и я этого не хочу». Пробуйте снова. Беседа об основах разумности так хорошо известна, потому что она предлагает путь к состоянию бессмертия, что и есть освобождение. Большинство людей приходят на медитационные курсы, потому что они хотят какой-либо умиротворённости и спокойствия. Они хотят уйти от всего и найти хоть

немного блаженства, радости и счастья, которых у них нет дома. Прекрасно. Но это только одна из частей учения Будды. Будда называл это «приятным прибежищем», и оно относится к благоприятным условиям. Некоторые люди уже пережили опыт того, что их тело делает для них невозможной медитацию. Некоторые из них ложатся, некоторые даже уходят домой, потому что ум реагирует на дискомфорт. Мы все склонны к этой опасности. Давайте узнаем опасность прежде, чем она придёт, и сделаем что-то, увидев своё тело тем, чем оно действительно является.

Чувство

Следующий из признаков, которые мы берём в расчёт, это чувство. Оно играет другую очень важную роль в иллюзиях эго, потому что мы верим в то, что чувства принадлежат нам. Я чувствую себя хорошо или плохо, я чувствую себя счастливым или несчастным. Но если они наши, почему мы не имеем над ними власть? Почему мы не можем постоянно чувствовать себя хорошо, энергично, легко? Почему нет? Кто отвечает за всё это?

Иллюзии эго поднимаются из-за того, что мы верим, что тело и чувства принадлежат нам. Но если мы исследуем их, то мы, должно быть, придём к заключению, что нам нечего сказать по этому поводу. Всё просто происходит. Как мы пришли к мысли, что это «я»? Когда есть чувство дискомфорта, грусти, усталости или расстройства, нам становится неудобно, грустно, мы устаём, и мы расстроены. Мы реагируем вовлечением в эти чувства, вместо того, чтобы понимать, что они пришли и ушли, как и все другие.

В тот момент, когда мы уводим наше внимание от грусти и расстройства, усталости и нетерпения, они уходят. Но вместо этого мы верим, что наши чувства остаются с нами и ведём себя соответственно. Когда поднимается злость, люди становятся злыми, вместо того, чтобы сказать: «А, да. Это чувство гнева. Оно пройдёт. Я уведу от него своё внимание». Ничто не создаёт эго, кроме веры в то, что «Я - это тело. Я - это чувство».

Восприятие

Следующее, из чего мы состоим, это восприятие, которое говорит нам о том, что из себя представляют различные вещи. Когда глаз видит что-то, всё, что он может различить, это форму и цвет. Глаз может видеть только то, что это квадратное и белое спереди и чёрное сзади. Но поскольку вы видели эту вещь много раз до этого, вы знаете, что это часы. Ум говорит «часы», и затем ум может продолжить: «Интересно, они здешние? Она, очевидно, привезла их из Австралии. Интересно, сколько они стоят там?» Это разговор ума. Но если сюда придёт трёхлетний ребёнок и увидит их, он попытается играть с ними как с мячом. Он не знает, что это часы. Он может подумать, что это мяч, потому что он знаком с мячами, или он может подумать, что это строительный кирпичик и попытаться построить из них дом. Это то, с чем он знаком. Это его восприятие.

Глаз видит только форму и цвет, но восприятие обусловлено памятью. Кто-то, у кого нет часов, может подумать: «Я хочу такие же». Или тот, у кого есть лучше, может подумать: «Мои намного лучше». Тут же возникает эго, утверждая свои желания и чувство превосходства. В реальности, всё, что мы видим, это маленькая квадратная коробочка, чёрная сзади и белая спереди. Из-за заблуждений и обусловленности эго, восприятие создаёт процесс мышления, в который мы, конечно же, верим. Нет причины разубеждаться в этом, потому что мы никогда его не анализировали. Своей верой мы увековечиваем заблуждения эго. Мы постоянно думаем, потому что нам надо поддерживать иллюзии эго. Эго такое хрупкое, что оно рассыплется на кусочки, если его не поддерживать. Мы остаёмся верными требованиям тела, и мы становимся чувством поддержки иллюзий эго. Если бы мы только смотрели на чувство и говорили: «Это просто чувство», тогда бы не было утверждений эго.

Это нуждается в постоянной поддержке, потому что оно нереально. Нам не надо постоянно говорить: «Это дом. Это большой дом. Это старый дом». Это очевидно. Дом существует. Но эго нет, и вот почему ему нужны постоянные подтверждения. Эта поддержка идет из нашего мыслительного процесса и получает дополнительную помощь оттого, что нас ценят, любят, а так же через чувственные контакты и их восприятие.

Ментальные образования

Далее мы состоим из ментальных образований. Они также называются каммическими образованиями. Они делают камму. Каждый миг, когда начинается процесс мышления, мы создаём камму. Если кто-то видит часы и говорит: «Это часы. У меня их нет. Я тоже их хочу», создаётся камма, камма жадности. Или кто-то говорит: «Это хорошие часы Мои не такие хорошие». Это камма зависти. Сразу же, как только начинается процесс мышления, создаётся камма. Иногда она нейтральна Она не оказывает влияния. Когда мы просто говорим: «А, это часы», она нейтральна. Но большинство времени мы создаём хорошую или плохую камму. Если мы видим цвет и говорим: «Я хочу выкрасить свой дом в этот цвет», это нейтрально. Но за этим может быть намерение иметь дом лучше, чем у соседа. Это неблагоприятная камма.

Когда мы верим всему, что происходит в нашем уме, мы лелеем поддержку нашего эго. Вот почему так трудно перестать думать во время медитации. Потому, что теряется поддержка эго. Даже если мы перестаём думать на какой-то миг, и возникает тишина и спокойствие, мысли тут же вернутся и скажут: «О, что это было? Это было чудесно». Так вот конец медитации, и всё надо начинать сначала. Мы постоянно создаём камму нашими процессом мышления. Он судит, решает, понимает или отвергает. Только разумность осознания каждого мига может проводить правильный анализ. Тогда мы можем увидеть, что мы делаем и не верить больше всему тому, что говорит нам наш ум. Во время медитативной практики мы ясно видим, что большинству того, о чём говорит ум, нельзя верить. Это достаточно старо или уже прошло, или даже ещё не случилось. Или это чистая фантазия. Большинство мыслей, всплывающих в уме, не имеют реальной связи ни с чем. Обычно ум схватывает какой-то раздражитель и использует его для игры в свои собственные игры.

Чувственное сознание

Пятый признак, из которого мы также состоим, это чувственное сознание. Оно означает контакт, который мы налаживаем со своими ощущениями. Глаз, объект и сознание глаза идут вместе, и мы получаем зрение. Ухо, звук и сознание уха вместе дают слух, и т.д. Мы постоянно используем наши ощущения. В настоящий момент вы используете сознание глаз, ушей, прикосновений и ума. Глаза видят, что происходит вокруг, уши слышат, что я говорю, и прикосновения замечают позу, в которой вы сидите. Ум пытается уловить смысл того, что вы слышите. Мы пытаемся создать ситуацию, в которой чувственные контакты угождают нам. Однако, попытки безнадежны. Невозможно достичь только приятных контактов. Мы постоянно испытываем атаки со стороны на ших ощущений. Так живут все живые существа, в том числе люди. При очень громком шуме люди пугаются. Некоторые звуки приятны для нас, но если они будут продолжаться бесконечно, то станут невыносимыми. Мы не можем просто продолжать играть Бетховена всю оставшуюся жизнь.

Ощущения - это не совсем то, что мы думаем о них. В действительности, большинство людей принимают их как само собой разумеющееся. Они даже не думают о них. Всё, чего они хотят, это приятных ощущений. Удовольствие, конечно, возможно через ощущения, но очень мало людей просто задумываются о том, что ощущения в действительности несчастье для нас. Они постоянно толкают нас в разные стороны, пытаясь найти для себя удовольствие.

Будда приводил такое сравнение с телом, его непрекращающимися потребностями и следующим за этим страданием. Отец и мать путешествуют по пустыне со своим маленьким ребёнком. Еда закончилась, но они продолжают путешествие, пока совсем ни выбиваются из сил и ни становятся настолько голодными, что не могут идти дальше. В конце концов, они убивают ребёнка и съедают его.

Наши ментальные образования сравниваются с заключённым, которого двое парней тащат в горящую шахту. Наш процесс мышления, хороший или плохой, тащит нас в огонь перерождения. Этими сравнениями Будда пытался показать присущую нам неудовлетворённость всем тем, что составляет человеческое существо, так, чтобы мы действительно прилагали усилия к тому, чтобы вырваться из колеса рождения и смерти. Нам надо понять, что нет индивидуальности, которая владеет телом, чувствами, восприятием, мыслями и сознанием. Это самый важный аспект учения Будды. Трудно понять и ещё труднее пережить. Без медитации это так и останется интеллектуальным упражнением.

Пять кандах - пять групп - пять признаков - это всё, что мы есть. Тогда встаёт вопрос: «Если всё это мы, то для чего мы так тяжело стараемся?» Да, это мы, но это не то, что мы о себе думаем. Нам надо работать с тем, что мы знаем, и мы не знаем, что это мы. Мы знаем о себе что-то совсем другое. Мы знаем, что это я с телом и чувствами, восприятием и мышлением, и чувственным сознанием. Так что мы должны работать над очищением своих эмоций для того, что бы прийти к той точке, где мы знаем, что это всё, что есть. Когда нет никого, тогда возможно нет и проблемы. Проблемы существуют, когда есть кто-то, кто имеет их.

«Есть поступок, но нет того, кто его совершает. Есть страдание, но нет того, кто страдает. Есть путь, но нет того, кто вступает на него. И есть освобождение, но нет того, кто достигает его».

Глава 11. Десять добродетелей

Щедрость, добродетельность, затем отречение,

Мудрость и энергия - будет пять;

Терпение, истина, решительность, любовь,

Со спокойствием, всего десять.

Слова Будды

Буддавамса II, гл. 76

В нас есть три качества, которые помогают медитации: щедрость, нравственное поведение и любящая доброта. Они не одни, есть и другие необходимые составляющие любой духовной жизни, которые надо воспитывать.

Их называют парамиты, от слова «парама», что означает «высший». В нас есть их семена. Если бы это было не так, мы возделывали бы бесплодную землю. Но в нас есть возможность проявления этих качеств, так что мы можем что-то делать. Если, однако же, мы не хотим прикладывать усилия, мы не обретём сильный и спокойный ум, который может быть хозяином нашей собственной судьбы. Мы всегда склонны зависеть от эмоций и доброй воли других, от нашего окружения и нашего комфорта. Пока мы зависим от одного или другого, или ото всего этого, мы их слуги. Быть рабом - не самый приятный способ жизни. В него вовлечено много страха. У каждого есть страхи, но зависимость от других людей или внешних обстоятельств делает достаточно невозможной свободу мыслей и поступков. Такая свобода может действительно освободить нас. Это не означает, что мы

делаем то, что хотим. Свобода мыслей подразумевает человека с независимым мышлением, способным на оригинальные мысли и умеющим определять своё собственное направление действий.

Щедрость

Из духовных качеств, которые нам надо развивать, первым идёт щедрость. Самое первое в списке, оно открывает дверь. Это не значит, что другие менее важны, но пока первое не будет развито, путь не начнётся. Мы должны каким-то образом вступить на этот путь, и это будет первым шагом, или первым качеством, которое даёт начало. Будда говорил о трёх разновидностях щедрости: нищенского типа, дружеского типа и королевского типа. Нищенская щедрость - когда отдают то, что и так не хотят иметь - вещи, которые создают беспорядок, и человек просто хочет сделать уборку. Отдать такие вещи лучше, чем не отдать, но это не настоящая щедрость, потому что в любом случае речь не идёт об уменьшении потребностей и привязанностей человека.

Щедрость дружеского типа - это когда мы делимся тем, что у нас есть. Мы делимся этим с теми, кто попадает в поле нашего зрения. Мы отдаём равномерно, что-то оставляя, а что-то отдавая. Королевская щедрость - это когда мы отдаём больше, чем храним. Большая редкость, не правда ли? Большинство людей так не поступают. За щедростью должна стоять правильная мотивация. Если мы отдаём для того, чтобы получить желаемое - заслуги, уважение, благодарность - это не работает. Здесь присутствует противоречие в терминах. Мы не отдаём для того, чтобы получить. Мы отдаём для того, чтобы отдавать. Только поняв о чём речь, мы отчётливо увидим это. Если мы даём, что бы давать, то мы определённо получим, счастье, удовлетворение, спокойствие ума. Мы можем отдавать из-за чувства того, что имеем больше, чем необходимо. Можно отдавать из-за чувства необходимости поделиться с другими своим благополучием и процветанием. Можно делиться, потому что в вашем сердце есть сострадание. Будда раздавал сострадание.

Щедрость относится не только к тому, чтобы отдавать вещи. Не у всех есть материальная собственность, чтобы отдавать её, хотя у большинства из нас она есть. Фактически у большинства людей гораздо больше вещей, чем они могут запомнить, они могут вспоминать о них при переезде. В нашем хозяйстве так много вещей для ежедневного применения, что было бы вполне возможным отдать большинство из них, и по-прежнему их будет достаточно. Но это не единственное, что можно отдать. Можно отдавать время, внимание, беспокойство, заботу, делиться своими умениями и способностями. Это важный дар, и он в большой мере предлагается правительствами и иностранными агентствами помощи. Но что в этом не правильно, так это возможно то, что люди, которые там работают, не практикуют щедрость, а делают это из-за того, что получают заработную плату, таким образом, это коммерческое предприятие. Но отдача умений и способности без мысли получить что-то взамен, это сострадательный дар. Будда отдавал свою Дхамму из сострадания.

В такой отдаче есть прирост. Чем больше мы отдаём из сострадания, тем больше необходимого сострадания нам надо иметь. Это очевидно и логично, хотя мы с трудом воспринимаем эту часть. Некоторые люди отдают, чтобы получить от других доброжелательность. Но чем больше мы отдаём из-за доброжелательности, тем больше доброжелательности очевидно у нас должно быть.

Щедрость любого типа уменьшает эго, поэтому это первая из десяти добродетелей, которую надо возвращать и защищать. Когда Будда ещё был Бодхисаттвой, стремящимся к просветлению, он совершенствовал эти качества, и об этом есть очень много историй в рассказах Джатака о прошлых рождениях Будды.

Щедрость Бодхисаттвы простирается вплоть до отдачи собственной жизни. Отдать свою жизнь за других - это высочайшая щедрость. Для обычных людей это почти невозможно. Но есть разные степени отдачи, и маленькая отдача уменьшает эго не намного. Большая - уменьшает намного, если за этим стоит правильная мотивация. Уменьшение эго - необходимость на пути очищения, оно ведёт к действительному опыту

переживания «не-я». Нельзя надеяться, желать или воображать, что вы переживёте это, пока вы не начнёте делать что-то со своим эгоцентризмом. Как это возможно? Щедрость - отличное начало.

Нравственное поведение

Следующим идёт нравственное поведение, которое касается следования пяти заповедям. Они направлены на уменьшение и действительное преодоление ненависти и жадности. Уменьшение ненависти и жадности - это ещё один путь уменьшения эго, поскольку они могут возникнуть только из-за заблуждений эго.

Все учения Будды следуют в том же направлении. Иногда люди путаются оттого, что во стольких беседах Будда говорил о духовном росте. Да, это как большая мозаика. Когда несколько частей попадают на место, в целом получается одна гармоничная картинка. Вся Дхамма направлена, во-первых, на уменьшение эго до управляемых размеров и затем - полного избавления от него.

Следование заповедям - это часть картины. Когда мы не причиняем боль живым существам, ненависть в нашем сердце исчезает. Причинять боль и убивать мы можем только то, что нам не нравится. Когда мы не берём то, что нам не дано, мы уменьшаем жадность. Только если есть жадность, мы возьмём то, что нам не принадлежит. То же самое с неправильным поведением в сексе. Неправильная речь может быть из-за жадности или ненависти. Наркотики и токсичные вещества чаще всего означают жадность к приятным ощущениям, которую кажется легко достичь таким образом.

Отречение

Затем идёт отречение. Часто думают, что отречение - это что-то для монахов, монахинь, йогов или каких-то особенных людей, которые живут в пещерах, но это не правильное понимание отречения. Отречение означает отказ от стремлений эго, и пока мы не будем заниматься этим во время медитации, медитация не увенчается успехом. Эго любит, чтобы его постоянно развлекали и подтверждали. Когда ему приходится быть спокойным, и не заниматься ничем интересным, оно довольно яростно протестует и пытается перевернуть ситуацию, найдя что-то его поддерживающее, например, разговор, чтение, мечтание, всё, что угодно. Пока мы не откажемся от этих тенденций, медитация не сможет быть успешной.

Также и все другие добродетели - это поддержка для медитации. Все они укрепляют суть человека. У медитации должен быть сильный хребет, не только для того, чтобы сидеть прямо, но также и для того, чтобы мыслить прямо, т.е. правильно.

Отречение - это часть любого духовного пути. Оно означает освобождение от мысли о том, кто мы такие, или кем мы хотим стать, или что мы хотим иметь. Это определения эго, которое каждый раз заново утверждает себя, эти утверждения ведут в неправильном направлении. То, чем мы думаем, мы обладаем, - «мой» дом, «моя» мебель, «мой» муж, «моя» жена, «мои» дети, «мои» родственники, «моя» машина, «моя» работа, «мой» офис, «мои» друзья - заставляет чувствовать наше «я» в большей безопасности, потому что создаёт целую систему поддержки. Это создаёт иллюзорную стабильность нашего эго. Ни люди, ни собственность не вечны, а наоборот, все они постоянно находятся на грани исчезновения.

Если бы эта стабильность была реальной, тогда чем больше был бы наш дом или машина, чем больше было бы у нас друзей или детей, чем больше было бы у нас жён или мужей, тем в большей безопасности мы бы находились. Однако обладание всеми этими людьми и вещами приносит гораздо больше беспокойства и проблем. Представьте, что у вас десять мужей вместо одного. Забудьте об этом! Существует ещё одно неправильное понимание того, что создаёт для нас безопасность. Мы очень любим окружать себя своими «я», «мне» и «моё». Так делают наши представления, потому что в действительности мы не можем обладать никем. Люди умирают в наиболее несвоевременные мгновения,

неправильно заключают браки и уходят без вашего разрешения. Они создают свою собственную камму. Мы по-прежнему называем их «мои» и действительно верим, что они принадлежат нам. Как только мы начинаем верить в это, мы привязываемся к ним изо всех сил. Они обязаны оставаться «моими». Такое определение мы даём нашей семье, нашей работе и вещам, которыми обладаем. Вместо того чтобы быть просто одним «я», мы увеличиваемся в размерах и заключаем себя в нескольких людей, в работу, дом и всё, что этому сопутствует. Таким образом, мы выглядим как-то солиднее.

Отказ от такого отождествления - очень важный шаг: только будучи одним, можно действительно следовать пути. Это не означает, что вам надо выбрасывать всех из вашего дома. Но пока вы зависите от того, что кто-то говорит, думает или делает, как можете вы практиковать свою собственную свободу? Без такого отождествления эго возвращается к своим нормальным размерам, просто одно «я» и всё. Это не значит, что эго уменьшилось, но оно снова стало более управляемым. Одно тело, один ум, нет никакой принадлежности и отождествления с огромным количеством людей и вещей.

Когда вы становитесь чем-то или кем-то, даже человеком, преуспевшем в медитации, то это опять подтверждение эго. Вместо того, чтобы быть прямо сейчас, и быть полностью внимательным к реальности, мы хотим стать, и это уже в будущем. Что сказать здесь о будущем? Ничего. Будущее - это чистый лист бумаги. Но быть прямо сейчас - это то, чем можно заниматься прямо сейчас с полной осознанностью.

Быть чем-то большим, чем вы есть - отличным медитирующим, большим начальником, знаменитым, богатым, любимым - это то, что снова чуть-чуть увеличивает эго. В том, чтобы стать кем-то нет пользы, в том, чтобы быть - есть. Эго снова уменьшается до управляемых размеров. Мы действительно можем быть осознанными в настоящем. Но мы не можем быть осознанными в том, чем мы собираемся стать. Здесь этого нет. Это мечты. Это надежды и желания. Что-то ещё, от чего можно отречься.

Как часть процесса освобождения отказаться от своей собственности, своих отождествлений и своего будущего становления. Если мы не отказываемся от этого в повседневной жизни, очень трудно отпустить это в медитации. В медитации мы должны освободиться от мышления, надежд, суждений, ожиданий, желаний, удобства. Нам надо отпустить всё это, если мы хотим медитировать, так что нам надо практиковать это и в другое время. Совсем не значит, что нам надо выбросить все наши вещи или нашу семью. Это значит, что мы должны отбросить прочь своё отождествление с ними.

Отречение может быть разным. Можно придерживаться самодисциплины, как, скажем, вставать чуть раньше, чем обычно, отвергая своё стремление чувствовать себя более комфортно. Отречение может проявляться в том, что вы едите не всегда, когда вам хочется, а ждёте настоящего чувства голода. Когда мы подойдём к концу жизни, нам надо будет отречься ото всего. Нельзя взять с собой ни собственность, ни людей, которых мы называем своими, мы не можем взять с собой даже тело, которое называем своим. Нам надо было бы узнать кое-что о смерти прежде, чем она наступит. Вот почему в мгновении смерти так часто присутствует борьба. Некоторые люди умирают умиротворённо, а некоторые нет, потому что они не бывают готовы к тому, чтобы отречься ото всего. Раньше они никогда не думали об этом.

Всё, за что мы цепляемся, это препятствие, преграда. Если бы я прилипла здесь к этой подушке, я не смогла бы выйти за дверь. В основном мы цепляемся за других людей, и от этого надо отречься. Это не значит, что надо избавиться от этих людей. Это значит избавиться от желания привязываться к ним, что является самым большим препятствием, потому что мы склонны цепляться за наши мысли, наши надежды и наши желания.

Мы можем оставаться в этом же доме, носить эту же одежду, смотреть таким же образом, и все же при этом отречься от самых сильных привязанностей. Это не означает, что мы больше не любим нашу семью. Наоборот, любовь без привязанности - это единственная любовь, в которой нет страха, и поэтому она чиста. Любовь с привязанностью - это кандалы. Она состоит из эмоциональных волн и обычно создает невидимые железные оковы. Настоящая любовь - это любовь без привязанности, это отдача без ожидания, это скорее партнерство, а не неравноправие.

Мудрость

Для того, чтобы найти в жизни необходимое нам правильное направление, нужна такая добродетель, как мудрость. Ее вторая половина - вера. Необходимо, чтобы вера и мудрость действовали вместе.

Будда сравнивал веру со слепым великаном, который встретил маленького зоркого хромого по имени мудрость. Вера сказала мудрости: «Я очень сильна, но я не могу увидеть, куда я иду. А ты очень слаба, но у тебя хорошее зрение. Подойди и сядь на мои плечи. Вместе мы можем долго идти». Слепая вера может сдвигать горы, но, к сожалению, она не знает, какие именно. Мудрость необходима для того, чтобы указывать путь. У неё острый взгляд внутреннего видения.

Мудрость - очень интересный фактор, потому что это не то, чему можно обучиться, она поднимается из внутреннего очищения.

Мудрость делает три шага. Первое - обучение, которое создает знание. Это доступно в школах, университетах, колледжах, книгах и в словах учёных людей. Затем мы должны переварить эти слова и, таким образом, сделать их частью нашего собственного внутреннего естества. При переваривании пищи выбрасывается то, что тело не может использовать. То, что тело может использовать, питает кровь и производит энергию. Когда у нас есть знания, мы можем делать то же самое. Мы можем переварить их, избавиться от того, что мы не можем использовать, и впитать лучшее в нашу кровь. Это может преобразоваться в мудрость, так же как переваренная пища преобразуется в топливо и позволяет телу двигаться. Это внутреннее преобразование, и оно не означает необходимости поглощения и переваривания невероятного количества знаний. Это не количество, а качество, и даже здесь есть свои параллели в питании.

Процессу переваривания предшествует разжёвывание и глотание. Сюда вовлечено внутреннее действие, и это очень важная часть роста, так же как и правильно использованная физическая пища необходима для роста. Если по отношению к учению Будды нет внутреннего действия, оно всегда будет принадлежать Будде и Сангхе. Оно никогда не станет вашим, даже если вы будете повторять его снова и снова. Пока информация ни будет разжёвана, проглочена и переварена, она не превратится во внутреннюю мудрость.

Чем больше у нас мудрости, тем легче жить в гармонии без большого количества подъёмов и спадов. Из-за нехватки мудрости мы попадаем в ситуации, из которых вынуждены выпутываться с большим трудом. Иногда в течение какого-то времени мы не можем выйти из них. С мудростью мы не попадаем в трудные ситуации. Если мудрость поддерживает вера, то она становится очень сильной. У гиганта веры появится уверенность, и её нельзя пошатнуть. Когда острый взгляд мудрости сопровождает веру, это приводит человека к цели.

Мудрость сама по себе иногда имеет качество двойного видения. Она может видеть обе стороны одного и того же вопроса или проблемы, у неё нет внутреннего обязательства, которое даёт вера. Вера не ищет отдыха в чём-то внешнем. Вера, которая зависит от внешних условий, неустойчива, поскольку она нуждается в этих условиях, чтобы существовать в том, что может быть доказано и в чём нельзя сомневаться. Никому не позволено отказываться и сомневаться, во что бы он ни верил. Самая полезная вера - это вера в свои собственные возможности достичь высших состояний. В дополнение к этому, вера может поднять человека до нахождения правильного пути. Здесь имеется в виду непоколебимая вера в Дхамму вместе с прозорливой мудростью.

Энергия

Следующее - это энергия, которую можно сравнить с топливом, которое заставляет двигатель работать. В нашем случае мы должны создавать её сами. Это также один из семи факторов просветления, так что можно увидеть его значение.

Энергия может быть направлена в разные стороны. Можно тратить огромное количество энергии на то, чтобы стать миллионером, или построить дом, или найти лучшее в другом человеке. Всё, что мы делаем, требует энергии.

Энергия также может заставлять нас беспокоиться. Она заставляет нас бежать от одного вида деятельности к другому, от одной мысли к другой. Она тянет нас с одной стороны мира к другой, стараясь найти что-то удовлетворяющее нас. Она обладает негативным качеством, если не используется правильно. Сама по себе она не благотворна. Это просто топливо, для которого мы должны найти правильную машину.

Будда говорил о пяти духовных дарованиях и сравнивал их с упряжкой лошадей тянущих повозку с одной ведущей лошадью и двумя парами. Лошадь впереди - это осознанность, и она может идти так быстро, как пожелает. У неё нет пары, с которой ей надо балансировать. Осознанность ведёт, она первая и самая важная. Без неё повозка не могла бы стронуться с места. Но другие две пары должны балансировать друг с другом. Первая из двух пар - это энергия, которой надо балансировать с концентрацией.

Концентрация успокаивает. Если есть только концентрация, и нет энергии, человек становится сонным. Он может стать апатичным и вялым. Это может стать концентрацией без осознания, потому что нет достаточно энергии на то, чтобы быть пробуждённым и осознанным. В такой концентрации нет пользы. Она должна балансировать с энергией. Но энергия без концентрации также бесполезна, потому что она заставляет быть человека таким беспокойным, что он всегда должен быть чем-то занят.

В энергии должно быть направление. Нет пользы в том, чтобы залить в машину топливо, завести ее и не знать, куда ехать. Это пустая трата горючего, не правда ли? Поскольку на нашей планете происходит один энергетический кризис за другим, нехорошо растрачивать впустую никакое топливо, не правда ли? Надо быть уверенными в том, что мы знаем, куда отправляется эта наша машина. У нее должно быть только одно направление. Вперед к росту для того, чтобы достичь высшего сознания.

Когда мы растем, наше видение расширяется. Когда мы достаточно вырастаем, мы можем смотреть с высоты птичьего полета. Когда мы достигаем такого ментального и духовного роста, мы можем смотреть на все вниз с высоты, все, что происходит внизу, больше не влияет на нас. Случится ли потоп или наводнение, или даже землетрясение на нашей планете, или в космос полетит космический корабль, это не повлияет на наше сознание. Оно смотрит на все с высоты птичьего полета. Таким взглядом мы видим все в целом, а не частично. Мы можем, если бы мы были достаточно высоко, увидеть внизу всю планету. Пока мы физически находимся здесь, мы можем видеть только свою комнату.

То же самое относится к внутреннему видению. Нашим суженным зрением мы можем видеть только то, что находится прямо перед нами: боль и страдания тела, страхи и беспокойства за будущее, сожаления о прошлом, то, что нам нравится и то, что нам не нравится, людей вокруг себя. Это все, что мы можем видеть, потому что у нас нет расширенного зрения. Но когда оно расширяется, можно видеть страдание как нечто универсальное, и оно перестает докучать беспокойством и страхами, потому что будущее и прошлое видятся как одно существование. Есть только одно мгновение.

Энергии нужно одно направление, чтобы достичь результатов. Медитация занимает удивительно большое количество ментальной энергии: единственной энергии в этой вселенной. Всё физическое происходит от ментальной энергии. Когда медитация освоена в совершенстве, расширенная ментальная энергия не вызывает напряжения. Напротив, происходит обратное. Через медитацию поглощается новая энергия.

Энергия особенно необходима, чтобы преодолеть инстинкты. Жить под руководством инстинктов - это для животных. Мы развились дальше и должны поэтому использовать рефлексии в себе и других. Преодоление инстинктов занимает много энергии, потому что реагировать инстинктивно нам очень свойственно. Что абсолютно естественно нам - что приходит так легко - это то, что нам надо превзойти. Быть простым обывателем - значит страдать. Превзойти это, перестать быть простым обывателем, означает стать благородным {арией} на пути освобождения. Для того, чтобы превзойти

наш естественный способ жизни и реагировать как мирской человек, необходимо много энергии.

Нам нужна энергия во всём, что мы делаем. Решительность определяет начало движения, а энергия позволяет нам идти дальше. Только зная направление, можно поддерживать её без всяких спадов. Люди, которые делают так, достигают обычно гораздо большего, чем другие, и ими восхищаются. Здесь нечему удивляться. Это люди с хорошо направленной энергией.

Терпение

Следующее - терпение. Когда нет терпения в повседневной жизни, мы часто чувствуем себя неуютно и беспокожно. Мы часто делаем то, что даже не даёт результатов для того, чтобы ускорить осуществление наших планов.

Нетерпение проявляет эго, потому что мы хотим, чтобы всё происходило так, как мы спланировали. Мы также хотим, чтобы всё происходило в назначенные нами сроки. Мы принимаем во внимание только нашу собственную точку зрения. Мы забываем, что могут быть другие обстоятельства и другие люди. Мы также забываем о том, что мы - это только один из четырёх миллиардов человек на этой планете, что эта планета - одна маленькая крапинка во всей галактике, и что существует несчётное множество других галактик. Мы привычно забываем об этом. Мы хотим, чтобы всё было по-нашему прямо сейчас. Когда события происходят своим чередом, нетерпеливый человек обычно начинает сердиться. Это порочный круг нетерпения и злости.

Терпение носит качество понимания. Мы понимаем, что планы могут осуществиться, но в них могут вмешаться какие-либо обстоятельства. Иногда это может принести хороший или каммический результат. Мы принимаем задержки. Если мы не можем принять то, что происходит в нашей собственной жизни, мы испытываем удвоенные страдания. Каждый человек испытывает страдание. Но когда мы не принимаем этого, страдание, по крайней мере, удваивается, потому что сопротивление приносит боль. Когда мы достаточно сильно упираемся во что-то, наши руки начинают болеть. Если мягко положить руку на дверь или стену, боли не будет. Сопротивление или желание, вот откуда приходят все наши страдания.

Терпеливый человек - это тот, который может видеть все происходящие события, перемены, он движется и течёт. То, что кажется ужасным сегодня, может показаться спокойным и правильным завтра или в следующем месяце или в следующем году. То, что требовалось и было так необходимо год назад, перестало иметь значение сегодня. Таким образом, мы не оцениваем то, что происходит. Если что-то происходит не так, как мы надеялись, мы смотрим на всё это как на часть потока и течения.

Можно воспитать добродетели до высокой степени, если возникает понимание. Понимание лежит между воспитанием мудрости и энергией, которая необходима, чтобы идти в правильном направлении, а терпение и отречение необходимы, чтобы противостоять эгоцентризму, потому что всё преходяще, нематериально и не может удовлетворить нас.

«Понимание» в Буддистской терминологии всегда означает проникновение в одну из этих трёх характеристик. Они никогда не останавливаются. Единственное, что останавливается, это наше отношение к ним. Мы продолжаем искать другой путь. Нам не нравятся эти три, так что мы сопротивляемся и отвергаем их. Мы отрицаем их существование и делаем всевозможные предположения о том, как можно было бы избежать их. Единственный способ уйти от них, это принять, понять и стать ими, тогда мы уйдём от них раз и навсегда. Всё остальное – это путь кратковременного убегания, который ведёт никуда и приводит нас прямо к тому месту, с которого мы начинали наш путь.

Нам необходимо терпение с самими собою. Без этого у нас не будет терпения к кому-то ещё. Если мы нетерпеливы по отношению к самим себе, у нас не хватает уважения к себе. У нас преувеличенные представления о своих способностях и своей

ценности, и нам не нравится, когда реальность не подчиняется нашим представлениям. Мы должны быть уже просветлёнными, или мы способны просидеть два часа без движения, или мы должны обходиться без сна. Все эти «должны». Такие представления затем переводятся на всех остальных, и мы становимся нетерпеливыми по поводу нехватки этого у других.

Терпение не должно опускаться до благодушия. У очень терпеливого человека есть замечательное качество необеспокоенности. Но если не хватает понимания и мудрости, так называемое терпение может легко превратиться в благодушие, представление о том, что не имеет значения то, что мы делаем, что, конечно, не правильно. Имеет значение то, чтобы быть целостным и умелым. Надо применять мудрость, чтобы терпение стало настоящей благодетелью. Принимая то, что происходит и, видя в этом поток и течение, по-прежнему иметь решимость и энергию перенаправить себя к росту.

Благодушный человек может смотреть на свою одежду и говорить: «Ну что ж, она испачкалась. Что можно с этим поделать? Любая одежда пачкается». Так можно зайти слишком далеко. Или же кто-то смотрит на свою комнату и говорит: «Здесь беспорядок. Беспорядок во всех комнатах». Или кто-то смотрит на свой дом и говорит: «Краска поблекла. Ну хорошо, любая краска блекнет». Это позволение, чтобы всё происходило без решительности и энергии, необходимых для того, чтобы перенаправить себя к росту вверх, и внешнему, и внутреннему. Можно видеть загрязнения внутри себя и говорить: «Ну, что здесь поделаешь? Все бывают жадными и ненавидят», и оставить всё, как есть. Да, это не совсем правильно.

С другой стороны, если мы видим в себе жадность и ненависть, бесполезно становиться нетерпеливым. Нужно время. Мы здесь с незапамятных времён снова и снова, прорабатывая жадность и ненависть. Нам понадобится какое-то время, чтобы избавиться от них. Необходимо терпение, но не благодушие.

Истина

Далее идёт истина, и у неё много граней. Первое и самое очевидное - говорить правду. Четвёртая заповедь - не лгать. Но это идёт гораздо дальше. Необходимо исследовать себя с настоящей внутренней честностью. Это достаточно трудно. Необходима мудрость, чтобы выяснить, что в нас неправильно, а не то, что неправильно в других людях. Это достаточно очевидно. Но выяснить, что есть неправильного в себе самом - это достаточно трудно, и требует проникновения истины и внутренней честности.

Это как копать вглубь себя, спрашивая себя. Когда первый вопрос принёс ответ, этот ответ снова требует вопроса: «Почему я делаю то, что я делаю? Почему я чувствую то, что я чувствую? Почему я реагирую так, как я реагирую?» В конце концов, ответом всегда будет «эго», если мы выкопали достаточно глубоко.

Бесполезна уступчивость, такая как: "Хорошо, это просто моё эго и я ничего не могу с ним поделать», или «Это просто моя кamma». Оба этих хода непродуктивны, потому что необходимо снова и снова копать вглубь себя и видеть результаты защиты эго, тогда можно захотеть найти способ освобождения от оков эго.

Очень трудно увидеть себя таким, каким видят тебя другие. Надо поставить перед собой зеркало, не для того, чтобы увидеть физические формы, а увидеть наш ментальный и эмоциональный грим. Это зеркало называется осознанностью. Иногда реакция других людей может создавать зеркало, но не полностью правдивое, потому что в этом задевается эго этих людей. Главная работа заключается в задавании вопросов самому себе.

У истины есть другие грани. Знать правду означает знать четыре благородные истины и это истинная Дхамма. Знание четырех благородных истин означает, что мы видим их внутренним взором: благородная истина о страдании; благородная истина о причине страданий, что есть желание; благородная истина о прекращении страданий, что есть освобождение; и благородная истина о пути избавления, что есть благородный восьмеричный путь. В конечном счёте, слово «истина» подразумевает именно это.

Вся истина в конечном итоге приводит к свободе и освобождению. Люди ищут истину многими путями, через бесконечные идеологии. Некоторые идеологии запугивают, потому что они озабочены подавлением одних людей и взращиванием других. Некоторые озабочены возмездием и превосходством. Человеческий ум изобретает такие мысли. Непросветлённые умы основывают свою идеологию на заблуждениях эго, вот почему ни одна из них не приносит полного удовлетворения.

Поиск истины - хорошая вещь, и молодым людям следует искать, а более старшим людям не следует никогда останавливаться. Но, к сожалению, поиск истины всё же прекращается. Людей так захватывает множество повседневных обязанностей, которые направлены на выживание, что поиск истины за всем этим кажется выше их возможностей. У них больше нет достаточной энергии или интереса. К сожалению, у молодых людей не хватает мудрости действительно увидеть истину, а у старшего человека, у которого могут быть мудрость и опыт, больше нет энергии. Как сказал Бернард Шоу: «Молодость впустую тратится на молодых».

Никогда нельзя останавливаться в поиске истины, ни на одно мгновение. Если вы в постоянном поиске, вы должны, очевидно, прийти к пониманию того, что истина не может быть создана человеком. Истина должна быть всеобщей. Она относится к каждому, а не к каким-то людям, полу, нациям или религиям. Она должна показывать путь устранения человеческих страданий, полного и неизменного - не кратковременного и не только для определённой группы людей.

Это должна быть абсолютная и безотносительная истина. Абсолютная истина уходит далеко за пределы наших человеческих проблем и вопросов, которые мы обычно задаём. Она принадлежит миру духовных вопросов и находится на духовном пути, который может найти абсолютная истина. Реальность, в которой мы живём, двумерная. У неё есть завтра и вчера, хорошее и плохое, вы и я, они и мы, я хочу это и я не хочу это. Есть «моя» личность и «моя» индивидуальность, которую «я» люблю утверждать и «я» люблю расширять. Это относительно и не может быть абсолютной истиной, потому что не может удовлетворить каждого. Она всегда будет за счет кого-то другого. Абсолютная истина должна обойти всё это. Может зародиться понимание недостаточности личности и индивидуальности, и возникнуть осознание того, что «я» «меня» и «моё» было ошибкой, и то, что было «тобой» и «твоим» - досадное недоразумение. Нет никого, кто бы беспокоился или боялся. Всё есть движение, и твёрдость - это только видимость. Абсолютная истина не ограничена для группы или людей определённой веры. Она всеобща и может быть пережита через практику благородного восьмеричного пути. Совершенствование достоинств создаёт внутреннюю силу, а прорыв через относительную реальность к абсолютной требует много сил.

Решительность

Следующее качество, которое мы должны развивать - это решительность. Без неё мы не сможем ничего завершить. Даже чтобы встать утром, необходима решительность, не правда ли? Одни вещи требуют большей решительности, чем другие, например, медитация. В начале для большинства людей совсем не так интересно медитировать, а также не очень комфортно. Это не очень увлекательно и не производит впечатления получения быстрой пользы.

Мы живём в обществе мгновенных результатов. Нажмите кнопку, и перед вами появится целый список товаров магазина. Нажмите другую кнопку, появится фен и охладит воздух. Нажмите ещё кнопку, и зажётся или выключится свет. Всё мгновенно. Наше общество, как никогда раньше, ожидает мгновенных результатов. Вот почему болеутоляющие лекарства намного более популярны, нежели травы, которые начинают действовать гораздо позже.

Медитация - это медленное, но верное лекарство. Чтобы практиковать её, необходима решительность, которая является качеством твёрдого характера. Сильный решительный разум может иметь многое. Каждый раз, когда мы садимся, у нас должна

быть решимость оставаться здесь, не ёрзать вокруг, сохранять разум на его месте, чтобы действительно присутствовать в том, что мы делаем.

Решительность также необходима в повседневной жизни. Если мы будем ждать, что что-то произойдёт, вероятность того, что это случится, очень мала. Нам надо делать что-то самим. От вас потребовалась решительность, чтобы прийти на этот медитационный курс. Дома было бы гораздо комфортнее.

В нас есть все эти характерные качества. У нас, конечно же, есть качество нравственного поведения. Если бы у большинства людей не было бы этого, мир оказался бы в гораздо большем хаосе, чем сейчас. У нас определённо есть добродетель решительности, но у нас нет глубокой мудрости, чтобы понять, что эти качества - наши лучшие друзья. Мы должны пытаться быть близки им, сохранять их у себя и давать им расти. Это необходимые составляющие счастливой и спокойной жизни, они неоценимы для духовного роста.

Вот единственное, что может действительно предложить нам жизнь – это духовный рост. Кроме этого, могут быть лишь мгновенные удовольствия. Они опасны, потому что усыпляют нас до благодушия и самодовольства. Когда мы отчётливо видим это, поднимается решительность поставить духовный рост на первое место. Для этого не нужно жить в монастыре или пещере. Мы можем расти где угодно. Всё, что происходит, используется как средство обучения, будь это болезнь или смерть, будь это враждебность или потеря имущества, физический дискомфорт и боль или любовь и слава. Привязанность к другим людям и беспокойство о них - это средства обучения. Ничего не принимать как должное, а использовать всё в целях роста.

Решительность возникает, когда мы можем видеть, что жизнь не может предложить ничего более ценного, чем наш духовный рост и конечное освобождение. Нам надо менять не стиль жизни, а наш подход, наши реакции и наше понимание того, что происходит вокруг и внутри нас. Решительность такого рода приносит счастье, потому что с ней приходит радость пути. Тогда решительность самовозрождается. Обычная решительность приходит и уходит, здесь начинается борьба, чтобы снова возродить её к жизни. Но когда решительность - это решительность духовного пути, её не надо возрождать снова и снова. Она остаётся, потому что создаёт радость.

Любящая доброта и спокойствие

Вы уже слышали о двух последних добродетелях. Здесь о них упоминается снова: любящая доброта и спокойствие. Спокойствие - это коронующая слава всех эмоций. Оно делает необходимой потерю иллюзий эго. Если бы у нас не было подозрения на то, что эго создаёт всю толкотню и суматоху вокруг, мы не смогли бы развивать настоящее спокойствие. Мы можем подавлять тревогу и беспокойство, но мы не можем чувствовать себя уравновешенными. В основании спокойствия должны лежать понимание и мудрость.

Эти десять добродетелей развиваются из жизни в жизнь, снова и снова, пока они не станут достаточно сильными, чтобы влиять на прорыв к благородному пути, где у нас может быть внутреннее видение четырёх благородных истин в центре колеса Дхаммы.

Глава 12. Четыре благородных истины и благородный восьмеричный путь

Когда Будда покинул дом в поисках ответа на вопрос о страданиях человечества, он пошёл к двум хорошо известным учителям медитации.

Первый, Алара Калама, научил его первым четырём медитативным погружениям, относящимся к области форм. Он был отличным учеником и обучился очень быстро. Вскоре его учитель сказал ему взять это учение, поскольку он был настолько же способным, как и сам учитель. Однако Будда, который в то время был ещё Принцем

Сиддхартхой Гаутамой, отказался и сказал, что он ещё не достиг своей цели и уходит, чтобы учиться с Уддакой Рамапуттой, своим вторым учителем. Уддака Рамапутта научил его четырём бесформенным погружениям, более чистым и более концентрирующим, чем первые четыре погружения области форм. Снова он был отличным учеником, и учитель сказал ему взять всех его учеников. Снова принц отказался, потому что понимал, что несмотря на то, что он может входить в состояние высшего медитативного погружения, когда он выходил из этой медитации, ситуация со страданием была такой же, как и до того. Ничего особенно не менялось. Поскольку Уддака Рамапутта сказал, что больше не может ничему его научить, принц понял, что теперь он вынужден придумать что-то сам. Он оставил пятерых аскетов, бывших его друзьями. Они не захотели сопровождать его, а предпочли безопасность и уверенность пребывания рядом с авторитетным учителем.

Когда принц пришёл к дереву Бодхи, то что теперь называется Бодх-Гайя в Северной Индии, он принял решение. Он будет сидеть здесь без движения и не поднимаясь, даже если его плоть сгниёт на костях. Таким образом, он сел и применил медитационные умения, которые он изучил, чтобы войти в глубокую концентрацию от первого до восьмого медитативного погружения, и снова в обратном порядке. Пока он сидел, его посетил Мара, искушение, которому он успешно противостоял. Поскольку его ум был полностью спокоен и сконцентрирован, ни единой ряби, ни единого движения, для него было возможным достичь самого глубокого понимания. Когда он вышел из этого глубокого погружения, он мог видеть четыре благородные истины и благородный восьмеричный путь как внутреннюю реальность, которая не оставила никакого осадка. После того, как он сделал это, он понял, что стал Буддой, полностью Просветлённым.

Он сидел в блаженстве освобождения, вознося огромную благодарность дереву Бодхи, которое укрывало его. Он оставался там в течение месяца, но молясь высшему богу Брахме Сахампати, он решил, что будет учить. Сначала он думал, что его учение будет слишком глубоким, слишком сложным для понимания. Стараясь поделиться им с людьми, он мог быть огорчён недостатком их понимания. Но он смягчился и согласился учить на благо людей и богов.

Сначала он захотел помочь своим собственным учителям. Когда он попытался найти при помощи ясновидения, он увидел, что они уже умерли. Затем он решил учить своих друзей в святой жизни, пятерых аскетов, которые учились с ним. Он посмотрел, где они, и нашёл их недалеко от Бенареса. Он решил пойти и встретить их там.

Он прошёл пешком весь путь. Все сорок пять лет своего служения учителем, он ходил пешком. Он никогда не брал повозки, потому что в те дни в повозки впрягали животных, и он не обременял их своим весом. Вот почему одно из правил монахов и монахинь не пользоваться повозками с запряжёнными в них животными. Сегодня мы должны быть очень счастливы, что у нас есть другие средства передвижения. Будда всегда ходил пешком.

Он учил каждый день. Вот, почему нам доступно такое огромное разнообразие проповедей. В оригинальных текстах содержится более 17,5 тысяч бесед.

Когда он подошёл к Бенаресу, пятеро аскетов увидели его. Они сказали друг другу: «Посмотрите, кто идёт. Господин Готама. Он оставил духовную жизнь. Он больше не аскет. Он хорошо накормлен, чисто выбрит. Мы не будем даже приветствовать его, когда он подойдёт ближе». Но их решение вскоре изменилось, потому что когда он подошёл ближе, они были переполнены его величием и сиянием его лица. Они очень вежливо приветствовали его.

Затем Будда сказал им: «Я стал Буддой, и я буду учить вас моему учению». Они были удивлены и ответили: «Но как мы узнаем, что это действительно так? Как мы можем понять это?» Он сказал: «Вы знали меня шесть лет. Я когда-нибудь обманывал вас?» Они сказали: «Нет». Тогда Будда ответил: «Послушайте меня». Они согласились. Другими словами, они поняли пользу сомнения. Они приготовили для него место в оленьем парке Исапатанны на краю Бенареса и остались там на неделю. Каждый день один из них выходил просить милостыню, и этим они питались.

Затем Будда дал свою первую проповедь после Просветления - «проповедь, повернувшая колесо Дхаммы». Он повернул колесо Дхаммы этой беседой, и оно по-прежнему поворачивается и сейчас, что очень благоприятно для нас. В мировом цикле бывают времена, когда нет Дхаммы, и часто это таит в себе опасность. За последние 2 тысячи лет были времена, когда, к примеру, на Шри-Ланке не было ни одного монаха. Дхамма всегда в опасности исчезновения, потому что она идёт против самого строения человеческих инстинктов. Она идёт против потока, против течения.

Когда Будда подошёл к окончанию своей проповеди о Дхамме, один из его слушателей стал просветлённым. Будда сказал: «Анна Конданно видит, Анна Конданно знает». Видение и знание. Недостаточно знать. Видение означает внутренний взгляд, внутреннюю реальность, которая полностью меняет взгляд и отношение. Анна Конданно был первым Архатом, а также первым буддистским монахом.

Будду тоже называют Архатом: «*Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa*». Он Архат, но он также и Будда. Разница в том, что Будда находит четыре благородных истины и благородный восьмеричный путь сам, без учителя, в то время как Архат становится просветлённым, следуя Будде. Когда учение Будды перестаёт существовать, через множество эр появляется новый Будда, который сам находит те же четыре благородные истины и благородный восьмеричный путь. Будда - это тот, кто может толковать Дхамму. Говорят, что это редкий дар. Есть те, которых зовут Пачекабудды. Они просветлённые, но не обладают даром учительства.

Когда читаешь беседы Будды, удивляешься, как часто он повторяет в точности одни и те же слова. Хотя это звучит очень мелодично на Пали, там очень много повторений, и удивляешься почему. Но это не удивительно. В разговорной речи часто встречаются повторы. Не только это, но еще и то, что Будда понимал сложность проникновения к глубокой истине через слушание, и поэтому он делал акценты на повторах.

Четыре благородные истины

Четыре благородные истины начинаются с благородной истины о страдании. Пятеро друзей, с которыми он говорил, шесть лет были аскетами, истязавшими свои тела. Будда когда-то делал то же самое, но обнаружил, что это не приносит просветления. Ни потворство своим желаниям, которое он испытал, живя принцем во дворце, тоже не приносит счастье. Он понял теперь, что есть только один путь - срединный путь. Крайние меры не могут принести пользу. Эти аскеты в течение какого то времени истязали свои тела. Они знали всё о страданиях тела. Будде не надо было подчёркивать это. Они легко могли это видеть.

Для нас это не так легко. Хотя мы чувствуем страдания тела во время медитационной практики, мы хорошо знаем, что когда-то пойдём домой и у нас не будет страданий такой же степени. Так что это временное страдание, потому что оно строго ограничено так, что мы можем с этим справиться. Мы не так уверены, что это тело не только имеет страдания, но и само страдает. Конечно, можно сказать, что *иметь* это тело - уже *страдание*. Просто быть зажатым в такое тело уже страдание. Это не означает, что в нас постоянно присутствует трагедия. Трагедия - это одно, истина страдания - это другое. Будда сказал:

Рождение - это страдание

Увядание - это страдание

Смерть - это страдание

Не получать то, что хочется - это страдание

Это основные аспекты, но есть и другие между рождением, старением, болезнями и смертью. У нас, очевидно, есть хорошие дни, когда мы не осознаём страдания в себе. Мы можем сожалеть, что кто-то страдает в это время, но мы также рады тому, что не переживаем этого, забывая о том, что страдание здесь всё время. Оно присутствует даже в удовольствии, потому что мы не можем заставить удовольствие длиться бесконечно. Удовольствие исчезает, как только мы хотим удержать его. Каждый раз, когда мы хотим удержать его, оно исчезает, и мы вынуждены искать его снова.

Это тело не может даже поддерживать жизнь, если его постоянно не кормить, не мыть, не упражнять и не чинить. Необходимы все виды ремонта: очки, зубы, слуховые приборы, тоники, витамины, сиропы от кашля, шампуни, пудра и лосьоны. Миллионы тратятся просто на то, чтобы поддерживать тело, даже не улучшая его. Нельзя стать моложе, хотя многие люди пытаются. Все эти усилия, энергия, деньги и время тратятся просто на то, чтобы поддерживать работу тела. Если не поддерживать эти усилия, тело полностью распадётся. Мы не сможем больше использовать его. Ему присуще не слушать наши мольбы о молодости, здоровье, красоте, долгой жизни, оно делает наоборот, и это можно с уверенностью отнести к страданию.

Величайшее страдание тела - это его многочисленные потребности, на удовлетворение которых большинство людей тратят все свои жизни. Все деньги, которые люди зарабатывают, всю работу, которую они выполняют, направлены на поддержание тела невредимым и удовлетворенным. Они вынуждены работать, чтобы иметь еду, дом, одежду и лекарства. Мы не нуждались бы в этом, если бы не имели тело. Большинство людей тратят много времени на то, что бы получить чуть больше комфорта и удовлетворения для тела. Это выглядит самым большим страданием - проводить таким образом свою жизнь.

Тело - не единственное, что страдает. Ум страдает тоже, и разве мы не замечали этого? Он не будет слушать, не так ли? Он будет делать то, что ему нравится, вместо того, чтобы оставаться там, где мы хотим. Он продолжает думать о вещах, которые склоняют нас к тому, чтобы чувствовать себя несчастными. Если это не страдание, тогда что? Это также глупость. Но это тоже страдание, не так ли?

Ум перелетает с одной мысли на другую. Процесс мышления как таковой - это страдание, даже если в нём есть полезные и умные мысли. Тогда, когда есть любого рода мышление, не может быть настоящего спокойствия.

Ум с его мыслями и тело с его многочисленными частями - и то, и другое - страдание. Будда говорил, что есть только одна причина, по которой мы испытываем страдание, и это желание. У нас есть три желания, и все остальные связаны с ними. Это желание существования, желание самоуничтожения и желание чувственного удовлетворения. С этими тремя желаниями мы, очевидно, запутываемся в страданиях, потому что все три невозможно осуществить. Нет способа выиграть. Мы вовлечены в бесконечную борьбу, и это настоящее страдание.

Мы вовлечены в борьбу за существование, и при этом никто из нас не будет существовать после того, как истечёт наше время. Мы также вовлечены в борьбу за чувственные удовольствия, и это тоже безнадежно, потому что кратковременно. Это не может продолжаться. Третье, желание самоуничтожения, противоположное желанию существования, оно поднимается, когда всё кажется слишком мрачным. Оно также неосуществимо, потому что отсутствие существования невозможно, это только для Просветлённых, которые понимают, что не существует никто.

Первая и вторая благородные истины показывают нам, что мы тщетно проживаем свои жизни. Не имеет значения, насколько хороши наши мысли, они также умрут. Если мы видим достаточно ясно, что наши желания, возможно, не могут быть удовлетворены, приходит время попытки найти выход из этой дилеммы, которая есть у каждого человека. Никто не освобождён. Видение этого создаёт в наших сердцах сострадание к каждому человеку, не важно, насколько он ужасен, не любим или насколько он глуп. Здесь нет петли, но есть выход.

Выход ведёт внутрь. Если проверить, мы не найдём ничего внутри себя. Большинство людей ищут решения где-то вовне, через лучшие условия, более приятных людей, меньшую работу, чуть меньшее страдание. Если мы только сможем действительно увидеть тщетность этого, мы не станем больше смотреть наружу. Вместо этого мы посмотрим вглубь, и это, очевидно, приведёт к третьей благородной истине, прекращения страданий, что есть освобождение.

Будда никогда действительно не объяснял, что такое освобождение. Он говорил, что не является освобождением. Он знал, что бесполезно объяснять это, потому что тот, кто не пережил этого, не поймет. Возможно говорить о том, что не является освобождением, потому что люди, по крайней мере, не будут искать в неправильном направлении.

Следующая история иллюстрирует это. Однажды жили рыба и черепаха, которые были друзьями. Какое-то время они жили вместе в одном озере. Однажды черепаха решила посетить места вокруг озера. Она хорошо погуляла в окрестностях и вернулась, чтобы рассказать своему другу, рыбе, о чудесах, которые увидела. Рыба очень заинтересовалась и спросила черепаху о том, каково это быть на земле. Черепаха ответила, что это очень здорово. Тогда рыба захотела узнать, было ли там прозрачно, прохладно, была ли рябь, было ли ясно, гладко, хорошо ли для скольжения и плавания, мокро ли. Когда черепаха ответила, что там нет таких качеств, рыба сказала: «Тогда что же может быть там хорошего?»

Благородный восьмеричный путь

Путь прекращения страданий, что есть освобождение или свобода, это четыре благородные истины, благородный восьмеричный путь. Этот путь, как всё в учении Будды, разделён на три части: нравственное поведение, концентрация и мудрость.

Люди часто думают, что всё должно идти в этой последовательности, как будто это лестница, где нижняя перекладина нравственного поведения даёт возможность приобрести некоторую концентрацию, которая сама по себе приведёт к пониманию и затем мудрости.

Благородный восьмеричный путь доказывает, что это неверно. Он начинается не с нравственного поведения. Он начинается с мудрости. На благородный восьмеричный путь надо смотреть не как на лестницу, а как на восьмиполосную автомагистраль, где необходимо использовать все полосы. Это также круговое движение, потому что оно начинается и заканчивается правильным взглядом. Хотя о правильном взгляде упомянуто только в начале, результатом следования по благородному восьмеричному пути будет абсолютный, правильный взгляд.

Правильный взгляд

Правильный взгляд - это первая ступень, потому что он означает, что мы должны ясно видеть то, что нет ничего, чем мы должны заниматься в жизни, кроме поиска выхода из страданий через духовную дисциплину. Тогда мы, очевидно, будем искать правильное учение, которое должно объяснить, что в нас неправильно. Наши проблемы - это страдание, неудовлетворённость, беспокойство, отсутствие наполненности. В сердце всегда есть свободное место, которое мы постоянно пытаемся заполнить человеком или несколькими людьми, или идеей, проектом, или надеждой. Ничто не заполнит его. Когда учение способно объяснить основную неудовлетворённость, которая в нас есть, и затем может объяснить путь устранения этой неудовлетворённости и привести к полной удовлетворённости, можно судить о том, что это учение, на которое можно положиться. Учение должно также погружаться на полную глубину человеческого опыта. Дхамма Будды и есть такое учение.

Правильный взгляд включает осознание возможностей для каждого из нас действительно начать практиковать. Правильный взгляд также означает понимание каммы, а именно, принятие на себя полной ответственности за то, что с нами происходит,

не обвиняя других людей, обстоятельства или что-либо ещё вовне. Это означает принятие полной ответственности за то, кем мы являемся и где мы находимся, и пониманием того, что мы хозяева нашей судьбы. Мы можем меняться.

Недостаточно знания о том, что мы можем меняться, необходимо знать, что нам нужно меняться. Это два правильных взгляда: понимание каммы и необходимости влиять на перемены в себе для того, чтобы избиться от страданий. Не изменение мира или тех, кто его населяет, людей, с которыми мы живём, а изменения себя. Мы не можем исключить проблемы, но мы можем изменить наши собственные реакции. Мы можем, очевидно, прийти к окончанию пути, кульминация которого в правильном взгляде на себя, а именно на «не себя».

Необходима мудрость, чтобы начать придерживаться духовной дисциплины. Не имея мудрости понимать, что необходимо что-то делать, мы не смогли бы начать нашу медитационную практику.

Люди обладают этой чудесной возможностью из-за страдания. Вместо того, чтобы постоянно сопротивляться неудовлетворённости, пытаюсь замести это под ковёр, жалуясь, печальюсь и получая от этого боль, мы должны быть благодарны за это. Это наш самый лучший учитель, но, к сожалению, не все учатся у него.

Есть несколько способов реагирования на страдание. Первый и самый обычный способ - обвинить кого-то ещё. Это лёгкий путь. Все играют в эту детскую игру. Второй способ реагирования на боль и неудовлетворённость - уйти в депрессию и увязнуть в этом болоте, предавшись несчастью. Третья реакция сожаления за себя и представления о том, что на вас обрушились все страдания мира. Ни у кого нет ничего подобного, и это, конечно же, не правда. Когда мы переживаем за себя, мы ждём, что другие будут нам соболезновать. Это не работает. Мы ничему не учимся. Мы ничего не приобретаем. Напротив, мы становимся обузой для других. Следующий способ реагирования на страдание - это стиснуть зубы, подавить свои эмоции и делать вид, что ничего не случилось. Это тоже не работает, потому что притворство никогда не работает.

Есть пятый метод, он заключается в том, что мы прямо смотрим в лицо страданию и говорим: «Ага. Мой старый друг снова здесь. Чему, предполагается, я научусь в этот раз?» Это правильный взгляд. Тогда мы понимаем, почему мир людей самый лучший для просветления. Страдание - наш лучший учитель, потому что оно вешается на нас и держит нас своей хваткой, пока мы не выучим этот конкретный урок. Только тогда страдание отпустит. Если мы не выучили урок, можно быть уверенными в том, что он снова придёт, потому что жизнь - это ничто иное, как класс для обучения взрослых. Если мы не сдадим какой-то из предметов, мы должны будем снова сдавать экзамен. Какой бы урок мы ни пропустили, мы снова его получим. Вот почему мы обнаруживаем, что реагируем на похожие ситуации похожим образом много раз. Однако, приходит время, когда мы это замечаем, и открывается правильный взгляд: «Я должен сделать что-то с собой. Снова и снова у меня возникает одна и та же проблема».

Правильный взгляд - это необходимая основа вступления на духовный путь. Правильный взгляд вначале не относится к правильному видению себя. Это конец пути. Сначала он относится к первым двум благородным истинам. Когда мы ясно видим, что сражаемся в уже заранее проигранной битве, продолжая попытки получения чувственных удовольствий и защиты себя от потери эго, тогда мы на пути. Это миг вхождения на путь, и это миг радости. С ним поднимается уверенность в том, что путь найден, и результат должен прийти. Это просто дело времени. Это радостное чувство необходимо для медитации, и медитация необходима для вступления на путь.

Каждый из нас подтверждает слова Будды. У нас есть страдания и у нас есть желания, у нас есть правильный взгляд и мы переживаем камму и ее результаты. Мы также можем меняться и учиться чему-то из нашего прошлого страдания. Мы можем доказывать слова Будды многими способами, если просто будем уделять этому достаточно внимания. Это создаёт уверенность в себе, знание того, что можно вступить на благородный восьмеричный путь и пройти его до конца. Эта уверенность необходима как часть практики.

Уверенность в себе - это не чувство превосходства, а чувство независимости. Мы должны быть независимы в работе для своего освобождения.

Будда говорил, что мы не должны верить его словам, а должны изучить их и подтвердить для самих себя. Он дал десять причин, по которым не надо следовать духовному пути в одной из известных своих речей, речи Калама. Она настолько жизненна по отношению к нам сегодня, насколько жизненна она была по отношению к людям Каламы. Для нас сейчас в ней столько же значения, сколько было тогда.

Люди Каламы пришли увидеть Будду, когда он посетил их столицу Кесапутту, и сказали ему: «Господин, в нашем городе бывали многие духовные учителя, и каждый из них очень правдиво и доказательно выдвигал своё учение. В то же время каждый из этих учителей отвергал и отрицал всех других учителей. Мы совсем запутались. Мы не знаем, кому верить». Будда сказал: «Для вас, люди Каламы, свойственно сомневаться, быть неуверенными». Затем он провозгласил пять заповедей и спросил, будут ли они счастливы выполняя их, или несчастливы для себя и других, преступая их. Жители Каламы согласились, что это будет так. Тогда Будда сказал им: «Никогда не верьте никакому духовному учению из-за того, что его постоянно цитируют, или из-за того, что оно изложено в писаниях, или из-за того, что оно передаётся от учителя к ученику, и из-за того, что все вокруг верят в него, и из-за того, что у него есть метафизические качества, и из-за того, что так или иначе оно согласуется с тем, во что вы и так верите, из-за того, что у учителя хорошая репутация или потому что учитель сказал так».

Когда люди Каламы слышали Будду, они стали его последователями. Здесь было руководство для них, которое одинаково ценно сегодня. Не верьте чему-то из-за того, что это традиция, или потому что все вокруг верят в это, или потому что так написано в книге, но только, как сказал Будда, если вы исследовали это и обнаружили, что это полезно и истинно.

Нет вопроса в том, что мы можем найти страдание внутри себя, и чем больше мы смотрим внутрь, тем больше неудовлетворённости мы находим. Когда мы больше не жаждем изменить наше личное страдание личным удовольствием, когда сопротивление ушло, страдание уходит, принятие вещей такими, какие они есть составляет правильный взгляд.

Брахманы, каста священников в Индии были настроены недружелюбно по отношению к Будде, поскольку он подрывал их авторитет. Он проповедовал, что человек не нуждается в посреднике между собой и богами, чтобы получить счастье, также, что нет пользы в том, чтобы лить топлёные масла на каменных богов, предлагать им цветы и благовония. Поскольку это было то, чем жили Брахманы, хотя многие из них действительно стали последователями Будды, были и другие, кто очень сильно невзлюбили его.

Однажды один из Брахманов, кто спорил с Буддой, пришёл послушать одну из речей Будды и, пока тот ещё говорил, встал и подошёл к нему. Затем он стал оскорблять Будду, используя грубые выражения. Он сказал, что Будда учит неправильному учению, что его надо изгнать из страны, что он разбивает семьи, поскольку молодые люди идут за ним и становятся монахами, что люди не поддерживают его; он оскорблял его всеми возможными способами. Когда его слова наконец-то иссякли, Будда, который сидел и спокойно слушал его, сказал: «Брахман, в твоём доме когда-нибудь бывали гости?» Брахман ответил: «Да, конечно, в нашем доме бывают гости». Будда сказал: «Когда в твоём доме гости, ты оказываешь им гостеприимство? Ты предлагаешь им еду и напитки?» Брахман сказал: «Ну, конечно. Конечно, я предлагаю им еду и напитки». Будда продолжал: «А если они не принимают твоё гостеприимство, если они не принимают еду и напитки, то кому всё это принадлежит?» Брахман сказал: «Это принадлежит мне. Это принадлежит мне». Будда сказал: «Правильно, Брахман. Это принадлежит тебе».

Это хорошая история, чтобы запомнить её. Любые оскорбления, гнев и угрозы принадлежат тому, кто их выражает. Нам не обязательно принимать это.

Правильное намерение

Следующий шаг на благородном восьмеричном пути - это правильное намерение. Правильное намерение исходит из правильного взгляда. Если взгляд не правильный, то, очевидно, что за ним последует неправильное намерение. Так что важно работать над нашими взглядами. На всех наших взглядах есть налёт иллюзий эго. Мы смотрим на всё с точки зрения: «Я вижу», и поэтому даже те взгляды, которые не кажутся неправильными с обыденной точки зрения, не правильны в духовном, освобождающем смысле. Однако, нам надо начать оттуда, где мы находимся сейчас. Бесполезно ждать день, когда наступит более глубокое понимание. Оно никак не наступит, если мы не будем работать для этого.

Спокойствие и счастье - это не гарантированные при рождении права. Те, кто обрёл их, сделали это через постоянные усилия. Эти усилия направлены на установление правильного взгляда, так что и намерение становится правильным. Правильный взгляд и правильное намерение составляют аспект мудрости на Пути.

До того, как Будда стал просветлённым, когда он ещё был Бодхисаттой, он очень внимательно наблюдал за каждым мгновением мыслей и понимал, что когда к нему приходят плохие мысли, мысли жестокости или желания, это только во вред ему самому. Когда он думает об отречении, любящей доброте, сострадании и не причинении вреда, такие мысли ему на пользу. Достаточно тренируя свой ум, он мог избавляться от вредных мыслей.

Таким образом, есть три аспекта к правильному намерению: отречение, любящая доброта и не причинение вреда. Отречения нельзя достичь мыслями о желаниях или подавлением. Ничто из этого не будет работать. Оно достигается через правильный взгляд, что желание всегда страдание. Если мы действительно можем испытать это на себе, тогда естественно мы захотим отвергнуть то желание, которое в нас поднимается. Мы сделаем это счастливо, радостно, переживая настоящее облегчение освобождения от страданий и проблем.

Желание всегда страдание, потому что оно возникает только тогда, когда нам не хватает того, что мы хотим. Относится это к еде или просветлению, не имеет значения. Это что-то, чего у нас нет, мы желаем этого и болезненно переживаем нехватку. И если мы не получаем то, что хотим, мы расстраиваемся, обижаемся, печалимся и грустим. Очевидно то, что мы страдаем, если не получаем то, что хотим.

Если какое-либо желание выполняется, это также создаёт в нас беспокойство, потому что из прошлого опыта мы знаем, что удовлетворение не будет продолжаться вечно. Мы беспокоимся о том, как продлить удовольствие. Беспокойство - это страдание, и когда оно не сохраняется, мы снова страдаем.

Попытка продлить что-либо создаёт напряжение и страх. Мы боимся потерять определённых людей, ситуации, собственность и чувства. Также есть страх не получить их, когда мы хотим этого, как это бывает после хорошей медитации. «О, разве это не здорово. Конец! Интересно, смогу ли я испытать это снова? Что мне делать теперь?» Возникает страдание, потому что оно присуще любому желанию. Только когда мы с уверенностью осознаём это в себе, мы можем начать отречение. Наша привязанность к вещам и людям, которых мы хотим удержать, создаёт для нас страдание. Ничего кроме боли и проблем до окончания жизни. Пока мы не поймём этого, мы не сможем от них избавиться.

Отречение начинается, когда мы отказываемся от того, к чему, мы знаем, привязаны. Если мы делаем это счастливо, а не стиснув зубы и закрыв глаза так, чтобы не видеть, что происходит, а радостно, тогда мы действительно увидели опасность зависимости.

Ещё более важно, чем отпустить привязанность к вещам, это освободиться от привязанности к взглядам и мнениям по поводу себя и мира, по поводу того, как должны вести себя и реагировать другие люди, особенно те, кто близок вам. Всё это страдание, быть связанным желанием иметь и обладать.

Есть также желание быть, быть любимым, например. Или быть женой и матерью, быть знаменитым или быть уважаемым. Любое желание - это страдание, оно мешает чувствовать удовлетворение и спокойствие. Измениться и быть другим - это тоже желание, которое создаёт страдание. Работать над собой и постепенно изменять себя - это другое.

Но желание в уме возникает из-за чувства нехватки, недостачи чего-либо. Это болезненно. Только отречение может смягчить боль. Мы всегда пытаемся ответить на боль попыткой получить то, что хотим. Это никогда не прекратит боль, потому что если мы не отрелись от желания, оно постоянно будет напоминать нам о боли.

Отречение подчёркивает правильное намерение. Любовь, сострадание и не причинение зла другим существам, а также наше понимание истины о страдании, выравнивают наши намерения. Все четыре благородные истины связаны одна с другой, потому что они уходят на самую глубину нашей психики. Когда мы правильно понимаем, мы правильно действуем. Страдание, которое есть в нас самих, бесчисленное количество раз проявлено во всех живых существах.

Если мы, к примеру, будем наблюдать за птицей. Вместо того, чтобы думать, какие у неё красивые перья, и как мелодична её песня, как она может лететь по воздуху без всяких усилий и сама выбирать, куда ей лететь, посмотрим более внимательно. Птица всегда смотрит вокруг, поворачивая голову направо и налево из-за страха, что какое-либо животное может напасть на её гнездо. В другое время у неё преобладает инстинкт спаривания. Затем через поиск еды проявляется страсть к выживанию. И это только одно живое существо из большого множества.

Посмотрите на других людей и их лица. Им не надо ничего говорить. И, конечно, посмотрите на себя. Будда советовал познать наш внутренний и внешний мир. Это осознанность, быть пробуждённым и знающим. Если мы можем видеть страдания во всех живых существах, с которыми мы знакомы, тогда мы можем сказать без всякого сомнения, что это правда по отношению ко всем живым существам, какими бы они ни были. Пока наши умы не будут вдохновляться этим, в нас не появится любящая доброта и сострадание. Где-то в уме всегда будут возражения: «Да, я смог бы полюбить её, если бы она говорила вот так и реагировала бы вот так». Или: «У меня было бы сострадание к ней, но она всё взяла на себя». Ничто из этого не имеет значения. Страдание универсально внутри каждого из нас, и пока мы ясно не увидим это, любящая доброта и сострадание будут лишь изредка появляться. Когда всё идёт хорошо, мы можем управлять. Когда возникают трудности, мы не можем. Правильное намерение означает, что мы всегда готовы действовать и реагировать правильно. Это не должно зависеть от того, как мы себя чувствуем, от того, ведёт ли человек себя так, чтобы мы отныне к этому терпимо, или же он переходит за эти рамки.

Правильное намерение - это процесс создания каммы, потому что у наших ментальных схем есть намерения. Правильный взгляд можно установить через мудрость и понимание. Это будет основанием для наших намерений. Намерения возникают всегда при каждом действии и каждой реакции. «Камма, о, монахи, я говорю вам, что это намерение», это слова Будды. Это то, как мы создаём камму, и если мы поверим, что хорошая камма необходима для нашего благополучия, мы вынуждены будем следить за нашими намерениями.

Интересный аспект намерений - то, что они являются подобно айсбергам: третья часть над водой, две трети - под водой. Мы можем только видеть их острие. Мы даем что-то, и мы видим великодушие, но исследовали ли мы намерение, стоящее за этим великодушием? Для того, чтобы узнать себя, мы должны исследовать неизвестные глубины. Есть много скрытых щелей внутри себя. Нам не нравится смотреть в себя, потому что мы видим не такие хорошие стороны себя. Но именно поэтому мы - люди, иначе мы могли бы оказаться в мире дэвов. Мы могли бы также познакомиться с нашими слабостями. Мы можем очистить только то, что мы выставляем на свет. Грязь под ковром никогда не уберётся, если мы не оттащим ковер в сторону. Будда сравнил наши загрязнения с влажным сеном. Если оно хранится в закрытом сарае, оно будет гнить. Но позвольте свету дня осветить его, и вскоре оно высохнет и станет полезным фуражом. Давайте изучать скрытые щели и тщательно исследовать наши намерения.

Следующие три шага на благородном восьмеричном пути касаются нравственного поведения: правильная речь, правильное действие и правильно заработанные средства к существованию. Первый два относятся к предписаниям, разделенным на речь и действие.

Правильная речь

Речь очень важна и нуждается в немного большем внимании, чем мы обычно ей уделяем. Только то, что мы знаем, как говорить, не подразумевает, что мы действительно обладаем искусством речи. Я не имею в виду, что мы должны стать ораторами. Это - другой вид мастерства.

Будда очень интересно сказал по поводу речи, и это достойно того чтобы запомнить. «Вы знаете что-то, что болезненно и не истинно, не говорите об этом. Если Вы знаете что-то, что хорошо и не истинно, не говорите об этом. Если Вы знаете что-то, что болезненно и истинно, не говорите об этом. Если Вы знаете что-то, что хорошо и истинно, найдите время, чтобы сказать об этом». Это означает воздерживаться от необдуманной речи. Сначала мы должны подумать, чтобы убедиться, что это будет полезно, что это также правильно, и что сейчас действительно подходящее время. Нужное время приходит, когда другой человек соглашается слушать, находясь в спокойном состоянии ума. И важнее всего то, что это должно быть время, когда мы испытываем только любящие чувства по отношению к другому человеку. Только тогда мы можем говорить что-то. Если есть какое-то недовольство, сопротивление или отвержение в уме по отношению к другому человеку, это проявится в речи и не принесёт пользу. У каждого появляется случай сказать другому, что ему надо и что ему не надо делать. Используя указанные критерии, мы имеем хороший шанс на успех.

Правильная речь традиционно объясняется как речь без злословия, сплетен, клеветы, без натравливания одного человека на другого, без грубых и оскорбительных слов. Будда говорил, что речь создаёт и разрушает семьи и дружбу. Она в основе гармоничных отношений, а также и наоборот, враждебности. Будда также говорил, что правильная речь не заключается в переоценке или недооценке. Это означает, что мы не должны переходить ни в одну из этих крайностей. Это также ложь. Она основана на желании показать себя чуть более интересным.

Когда сыну Будды, Рахуле, было семь лет, Будда увещевал его. Он говорил сыну о том, что нельзя врать, и это одинаково важно и для детей, и для взрослых. Он не познакомил бы своего собственного сына с этой речью, если бы не считал этот вопрос решающим в развитии Рахулы. Он показал ему кувшин с небольшим количеством воды и сказал: «Что ты видишь, Рахула?» Маленький мальчик ответил: «Я вижу только немного воды». Будда сказал: «Как мало здесь воды, так и мало доверия к человеку, который врёт». Затем он вылил всю воду и сказал: «А что ты видишь сейчас, Рахула?» Рахула ответил: «Ну, кувшин пуст». Будда сказал: «Правильно. Человек, который врёт, - пуст». Затем он перевернул горшок вверх дном и сказал: «А что ты видишь сейчас, Рахула?» Рахула сказал: «Горшок перевернут вверх дном». Будда сказал: «Правильно. Человек, который врёт, переворачивает свою жизнь вверх дном».

Ложь - это начальная стадия разрушения всех других предписаний. Иногда врут из-за самозащиты, иногда - из-за жадности, чтобы получить больше, чем положено, иногда из-за ненависти, чтобы ранить кого-то. Все причины для лжи уводят нас вниз по спирали.

Речь основана на мыслях, и если мы хоть как-то контролируем наши мысли, мы учимся контролировать нашу речь. Мы становимся осознанными во всём, о чём мы думаем, и учимся менять вредное на полезное. Пока мы не научимся этому по отношению к нашей речи, у нас не будет друзей.

С другой стороны, речь должна быть значимой. Пустая болтовня - это тоже неправильная речь. Просто болтать, ничего не говоря, как, например, говорить о семье, еде, погоде, о самочувствии. Разговор как развлечение, как способ провести время. Пока мы не осознанны и не знаем, что сказать, мы должны быть спокойными и пытаться познать свои мысли.

Правильная речь - это одно из тридцати восьми благословений, описанных в речи о Великом Благословении. Добрая и вежливая речь - это великое благословение и дар, но всегда со значением и правильным намерением, стоящим за ней. Два человека могут в

точности говорить одно и то же, но их намерения различны, так что и камма будет различной. Мы познаем наши намерения, если будем практиковать взгляд вовнутрь, но мы не можем делать этого, когда говорим.

Воздерживаться от неправильной речи, это четвертое предписание, которое необходимо исследовать, а именно, что оно означает в нашей собственной жизни. Если мы действительно хотим следовать учению Будды, тогда это предписание занимает почётное место, потому что каждый человек в течение дня говорит большую часть времени. Если наша речь наполнена смыслом, люди будут слушать. Если это добрая речь, люди будут радоваться. Если она вежливая, у нас может быть много друзей. Если она истинная, нам будут доверять. Если в ней нет сплетен и клеветы нам будут верить. Если мы станем таким человеком, у нас будет много друзей и гармоничная жизнь, потому что в нашем уме нет мыслей, которые нам надо скрывать. Нам надо беспокоиться о том, что и как мы собираемся сказать и правильно ли мы говорим. Нам легко говорить, потому что за нашей речью лежит правильное намерение.

Будда говорил также о толковании Дхаммы. Оно должно быть точным, а значит, мы должны знать, о чём думаем и что переживаем. Это важно. Каждый, кто произносит Дхамму, даже если речь идёт о его собственной медитации, должен быть точным. Это означает, что его ум в порядке, и поэтому речь точна. Это умения, которым можно научиться через осознание. Это не то, чему надо учиться на уроках ораторского искусства.

Правильное действие

Правильное действие опять же основывается на правильном намерении. Если возникает правильное намерение, основанное на правильном взгляде, за ним последует правильное действие. Всё это создаёт камму, потому что всё происходит от намерения. Речь основана на намерении. Действие основано на намерении. Всё это создаёт камму - хорошую, плохую или нейтральную - и не просто для следующей жизни, а, в основном, для настоящего момента. Камма и её результаты постоянно происходят в настоящем мгновении. Пока мы не будем полностью внимательны к результатам, мы не будем знать, что они напрямую соотносятся с тем, что мы говорим, думаем и делаем.

Правильное действие - это не причинение вреда другим в любом виде и проявлении и отречение от жестокости и жадности. Подавить жестокость и жадность невозможно. Они проявятся в другой форме. Их надо отпустить, и это то, что нам необходимо практиковать во время медитации. Пока мы не уйдём от наших желаний в медитации, никакой медитации не будет. Будут мысли, надежды, желания, беспокойства, страхи, воспоминания. Пока мы не научимся уходить от этих состояний ума, мы не будем медитировать. Медитация - это отречение, отречение от всего того, что бродит в нашем уме, стараясь утвердить эго или удовлетворить желания. Поскольку мы не так много практикуем отречение, нам трудно даётся медитация, но с постоянной практикой она становится легче. Подавление не помогает, но отречение от желания думать, вспоминать и планировать приносит самые хорошие результаты. Отпустить желания - это единственный способ достичь спокойствия, и этот опыт приносит с собой понимание, что отречение от желаний в повседневной жизни приносит счастье.

Правильное действие может совершать любой человек при любых обстоятельствах в любое время, занимаясь домашним хозяйством, будучи на работе или находясь в монастырских стенах. Где бы мы ни были, и кто бы мы ни были, все мы совершаем какие-то действия. Мы можем проверять, полезны ли эти действия для других и для нас самих. Даже приготовлением пищи и мытьём полов надо заниматься с правильным намерением, не потому что мы должны это делать, или потому что от нас этого ждут, или кто-то может рассердиться, если мы этого не сделаем. Главная причина какого-то действия - это то, что оно необходимо в это время, и мы можем достичь цели. Наблюдая тщательно и с вниманием, мы становимся осознанными в своих намерениях и взглядах. Мы видим связь между разумом и телом, и не принимаем во внимание внешние обстоятельства. Здесь нет

сопротивления или нежелания, мы действуем от всего сердца. Только тогда любое действие может принести пользу.

Часто думают, что работа - это неприятное вмешательство в досуг. Очевидно, что это неправильное мнение. Досуг может быть неприятным вмешательством в работу. Работа - это способ быть полезным и целенаправленным, при этом не важно, какую работу мы выполняем. Это способ обратить полное внимание на тело, познать его действия, его движения. Это возможность помочь, возможность быть полезным, обрести умения и выразить свою любовь, работая для других. Работу, как способ очищения, трудно сравнить с чем-то ещё. Работа не просто для зарабатывания на жизнь или потому что кто-то ждёт её от нас, а работа от всего сердца, как способ обретения чистого видения.

Правильно заработанные средства к существованию

Зарабатывать себе на жизнь - это один из трёх аспектов нравственного поведения: правильно заработанные средства к существованию. Это означает, что мы не зарабатываем себе на жизнь чем-то, что может ранить другие живые существа. Каждому необходимо достичь согласия с этим внутри себя. Есть много способов зарабатывать себе на жизнь, которые скорее можно считать правильными, нежели неправильными, но есть и такие, которые причиняют боль. Такие способы надо противопоставить пяти предписаниям. Если в своей работе мы нарушаем одно из пяти предписаний, очевидно, такая работа не правильна.

Правильно зарабатывать себе на жизнь - это один из аспектов очищения, потому что если человек не правильно зарабатывает себе на жизнь, он отягощает себя и вступает на путь действий, приносящих вред. К примеру, убийца животных в скотобойне вынужден умертвить своё сострадание с тем, чтобы продолжать выполнять эту работу. В обратном случае он вряд ли смог бы продолжать её. Такой человек затвердевает и испытывает недостаток любви и сострадания к другим существам.

Убийство - это один из аспектов неправильного зарабатывания на жизнь. Есть так же ложь, потребление токсичных препаратов и присвоение чужого. Всё это может быть использовано для зарабатывания на жизнь. Для этого может также использоваться не правильное поведение в сексуальных отношениях. Все эти проявления основаны на жадности и вредны как для самого человека, так и для других людей. Люди объясняют, рассуждают и оправдывают их. Если они делают так, то это их собственный взгляд. Каждый шаг на пути зависит от правильного взгляда, и вот почему он стоит в основе пути.

Последняя часть благородного восьмеричного пути касается концентрации. Она также включает три фактора: правильное усилие, правильное осознание и правильная концентрация. Всё это необходимо для того, чтобы возникла концентрация. И снова, все они зависят от правильного взгляда. Если есть правильное представление о том, что такое усилие необходимо, оно возникнет. Осознанность должна восприниматься как необходимый аспект на духовном пути. Концентрация должна восприниматься как средство совершенствования.

Правильное усилие

Усилие и энергия имеют символическую взаимосвязь. С энергией возникает усилие. Они помогают друг другу. Если у вас нет энергии, вы не сможете сделать усилие. Если продолжать совершать усилия, придёт энергия. Энергия - это топливо для усилий, и наоборот. Усилие идёт в разрез с нашей сущью, потому что противодействует комфорту. Считается, что усилие и комфорт противоречат друг другу, и когда медитация через усилия подходит к точке поглощения, мы понимаем, что те усилия, которые мы прилагали, проявились в большой степени комфорта.

Будда советовал четыре высших усилия как средства совершенствования умений. Они называются высшими, потому что они чрезвычайно сложны и в высшей степени полезны. Они озвучены таким образом: «Не позволяйте возникать вредным мыслям, которые ещё не возникли. Не позволяйте себе обдумывать вредную мысль, если она уже

возникла. Заставляйте, чтобы приходили полезные мысли, которые ещё не пришли. Заставляйте, чтобы полезные мысли продолжались, если они уже возникли».

Необходимо наблюдать за состоянием своего ума и уметь отличать полезное от бесполезного. Это одна из причин, по которой я наставляла вас помечать свои мысли, когда они возникают во время медитации. Только когда мы знаем, о чём мы думаем, мы можем что-то с этим поделать. Пока мы не знаем, вовлечён ли наш ум в полезные или вредные мысли, пока мы не можем дать им чёткое определение, как можем мы следовать наставлениям Будды не позволять подниматься вредным мыслям и не позволять им продолжаться, способствовать возникновению полезных мыслей и заставлять их продолжаться дальше?

Чтобы не позволять возникать вредным мыслям, необходима осознанность, потому что нам надо знать о наших мыслительных намерениях. Гораздо проще знать о том, что уже поднялось. Надо начинать с того, что уже возникло, пока мы не приобретём мастерство узнавания того, что поднимается какая-то вредная мысль и не сможем не пустить её.

В медитации каждая мысль бесполезна потому, что мы не хотим думать, а хотим медитировать. В повседневной жизни это по-другому. Вредные мысли это те, от которых надо избавляться. Бесполезно пытаться подавить их. Мы можем или выбросить их, или заменить вредные мысли на полезные. В медитации мы учимся заменять мысли на внимание к объекту медитации. Насколько хорошо мы можем делать это в медитации, напрямую отражается на том, насколько хорошо мы можем применять четыре высших усилия в повседневной жизни. То, насколько хорошо мы работаем с четырьмя высшими усилиями в повседневной жизни, напрямую отразится на нашей медитационной практике. Вредные мысли в повседневной жизни выражаются в беспокойстве и тревоге в медитации. Постоянно продолжающиеся полезные мысли, от которых мы никогда не отходим, дают состояние мира и спокойствия в уме.

Если мы не запомним из учения Будды ничего, кроме четырёх высших усилий, этого будет достаточно. Всё остальное, что мы запомним, может быть возвышенным, прекрасным и интересным, но в этой четвёрке - практика очищения.

Необходимо правильное представление, чтобы понять, что это то, что необходимо делать, и что в этом направлении предстоит много работы. На земле очень мало людей, у которых никогда не было вредных мыслей. Из-за этих мыслей мы живём в таком мире. Не здания, не машины, и не правительства создают этот мир. Наш мыслительный процесс и наше с ним сопоставление создают разницу между миром и войной, внутренним и внешним.

Отмечать свои мысли - значит знать, о чём мы думаем. Нам надо где-то начать, и лучшее место для этого - медитативная практика, когда мы ясно можем увидеть бесконечный разговор в нашем уме. Мысли могут быть полезными, вредными и нейтральными; они могут быть отвлекающими и беспокойными, встревоженными и наполненными страхом, полными ненависти или зависти, или же полностью туманными. Пока мы не уничтожим это, мы не попадём внутрь себя и никогда не выясним, почему мы чувствуем и ведём себя таким образом.

Четыре высших усилия - это суть духовного пути. Цветы и ароматы, свечи и колокола, храмы и пагоды - это только украшения. «Не позволяйте возникать вредным мыслям, которые ещё не возникли. Не позволяйте себе обдумывать вредную мысль, если она уже возникла. Заставляйте, чтобы приходили полезные мысли, которые ещё не пришли. Заставляйте, чтобы полезные мысли продолжались, если они уже возникли». Это процесс очищения в мыслях, который приносит очищение в речи и действии. Когда это происходит, мы начинаем видеть всё более ясно. Чистое зеркало с чистой поверхностью, на которой нет пыли и грязи, это зеркало с чистым отражением.

Для всего, что бы мы ни делали, необходимо усилие. Часто кажется, что усилие в медитации не приносит мгновенных результатов. Из-за этого ум не способен возродить усилие, потому что ему нужны какие-то результаты. Это привязанность, зависимость и желание. Желание – а, значит, и страдание.

Это относится ко всему, чтобы мы ни делали. Мы ожидаем каких-то результатов, и когда их нет, возникает уныние и депрессия. Усилие ради усилия, а не ради результата. Совершение правильного усилия само по себе полезно. Если усилие делается в правильном направлении, это уже хорошая карма и без особых ожидаемых результатов. Если результаты медитации не видны и не заметны сразу, из-за правильного намерения всё равно создаётся хорошая карма.

Правильное усилие приносит своё вознаграждение, но мы с трудом замечаем это. Нам нужно что-то осязаемое. «Я так сильно старался, но по-прежнему не могу сконцентрироваться», или «Я так люблю своих детей, а они не ценят этого», или «Я так долго присматривала за своей больной тётёй, а она ни разу не сказала ни одного хорошего слова об этом». Это неправильная забота. Сделанное усилие - это хорошая карма, это результат. Что говорят люди, или каковы могут быть другие результаты, это следующий вопрос. Иногда мы действительно достигаем концентрации. Иногда кто-то действительно оценивает то, что мы сделали. Но это не влияет на результат наших усилий. Если мы смотрим на это по-другому, наше усилие всегда будет зависимо от результата. Оно придёт и уйдёт, потому что результаты приходят и уходят. Если усилие не будет сохраняться, оно будет гораздо менее эффективным. Правильное усилие должно быть устойчивым.

Правильная осознанность

Следующий шаг - это правильная осознанность. Каждый раз, когда вы практикуете её, вы можете понимать, что это значит. Если мы ставим ногу на землю, и не знаем ничего, кроме того, что нога встала на землю, это осознанность. Когда мы кладем ложку в рот, и не знаем ничего, кроме того, что мы положили ложку в рот, это осознанность. Это сильно отличается от того, как мы ведём себя в повседневной жизни, и пока мы не начали узнавать эту разницу, мы ещё не практикуем осознанность. В моменты полной осознанности всё остальное предаётся забвению. Она точно направлена. Такая направленность позволяет уйти от проблем, поскольку нельзя думать о двух вещах одновременно. Когда мы используем такую однонаправленность в медитации, она создаёт благостное погружение. В повседневной жизни она заботится о проблемах, которые перестают господствовать в нашем уме, а в медитации она создаёт блаженство. Что может быть больше?

Она также помогает очищению. Когда мы точно знаем, что мы делаем, говорим и думаем, мы можем очень заботливо относиться к тому, что полезно, и не переполнять себя неправильными резкими реакциями. Таким образом, происходит очищение.

Иногда бывает неверное понимание того, что такое «правильная» осознанность. Я слышала, как говорили о том, что правильная осознанность направлена только на то, что правильно и соответствующе. Это не логично. Правильная осознанность означает, что мы осознанны и внимательны всё время. Как можно поменять то, что неправильно, если мы не обращаем на это внимания и воспринимаем само существование этого?

Четыре основы осознанности следующие: осознанность тела - его действия, его движения, его тридцать две части, его скелет, его туловище; осознанность в чувствах - физические ощущения или эмоциональные чувства; осознанность мысли - мыслительный процесс, знание, что мышление происходит, знание, что ум работает, знание, что мысль есть, знание самой мысли; и четвёртое, осознание объекта ума - знание о том, полезны или вредны наши мысли.

Традиционно осознание объекта мышления объясняют как понимание этого как пяти препятствий, семи факторов просветления, какого-либо из факторов благородного восьмеричного пути или одного из шести чувственных контактов. Но практически для повседневного применения это очень громоздко. Большинство людей не помнят все пункты, по которым надо проверять. Достаточно знать, полезна или не полезна эта мысль. Очевидно, что все четыре основы нельзя практиковать одновременно. В медитации мы это выбираем. Мы концентрируемся на входе и выдохе или делаем медитацию во время ходьбы, обе они относятся к осознанию тела. Или же мы можем использовать

осознанность чувств и ощущений. Если мы понимаем, что нас беспокоят мысли, то это осознанность в процессе мышления. Когда мы даём название своей мысли и понимаем, что это либо ненависть, либо неприязнь, или же любовь и сострадание, мы используем осознание объектов ума. Так что во время медитации мы выбираем, на что направить наше внимание.

В повседневной жизни это не совсем так. Здесь мы вынуждены направлять своё внимание на то, что соответствует настоящему моменту. Если мы переходим оживлённую улицу и сохраняем своё внимание на своих шагах, то это не самый хороший способ остаться в живых. Нам надо наблюдать за машинами. В этом случае нам надо быть внимательными к тому, что происходит вокруг нас. Если мы разговариваем по телефону, не стоит направлять своё внимание на то, как мы держим трубку. Если мы сделаем это, то не сможем ничего сказать. Нам надо сохранять внимание на процессе мышления и возникающей в результате речи. Внимание должно направляться соответственно.

Осознанность - это тот ментальный фактор, который может и должен практиковаться в каждый момент бодрствования. В сутках двадцать четыре часа, и мы могли бы, если всё идёт хорошо, медитировать один час утром и один час ночью. Мы могли бы спать шесть или семь часов, что оставляло бы нам пятнадцать часов днём. Если мы забудем о том, что надо быть осознанными эти пятнадцать часов, мы можем также забыть и о медитации и о практике учения Будды. В этом случае мы всего лишь лицемерим.

Когда осознанность становится практикой, это входит в привычку, что делает жизнь мягче, потому что мы можем обходить ловушки. Это работает как тормоза в машине. Опасно вести машину без тормозов. Если мы живём неосознанно, это так же рискованно. Мы находимся в постоянной опасности столкновения с кем-то и причинения боли себе и другим.

Когда мы практикуем осознанность, это не означает, что мы покорно реагируем так, как ожидают от нас другие. Это не осознанность, это уступчивость. Осознанность знает, что мы чувствуем, думаем и делаем. Когда мы знаем это, мы осознаём свои реакции. Мы не беспокоимся о том, чтобы действовать в соответствии с чьими-то ожиданиями. Мы беспокоимся о собственном очищении.

Правильное усилие - четыре высших усилия - могут быть успешными только в сочетании с осознанностью. Все составляющие пути нуждаются в поддержке осознанности.

Осознанность идёт вместе с чистым пониманием. Осознанность - это фактор знания - простого знания - кратко выраженный в японском хайку, который звучит так:

Старый пруд.

Прыгнула лягушка.

Всплеск.

Когда лягушка прыгает в пруд, может произойти многое, вода покрывается рябью, лягушка исчезает, в капельках воды может сверкать солнечный свет. Всё это внешнее. Осознанность идёт к самой сути, к центру, и это «всплеск». Это всё, что действительно произошло. Это суть.

Это знание, вместе с которым идёт чистое восприятие. Чистое восприятие понимает, что происходит и что с этим можно сделать. Чистое понимание состоит из четырёх частей: знание цели; знание того, применяем ли мы подходящий способ её достижения; находятся ли цель и средства её достижения в Дхамме; и знание того, действительно ли мы достигли цели

Когда мы говорим без цели, мы оставляем осознанность и чистое понимание. Когда мы говорим с целью, но не знаем, как выразить себя, нам не хватает умений. Наша

ущемлённая осознанность помогает нам понять, думаем ли мы, говорим ли мы и поступаем ли мы в соответствии с истиной Дхаммы. Если мы не получаем желаемых результатов, значит мы используем неправильные средства. Осознанность в речи и действиях должна идти вместе с чистым пониманием: знание цели, правильные способы, осознанность в Дхамме и её результатах. Когда мы живём осознанно, у нас другое понимание. Мы знаем, что с нами происходит, но не вовлекаемся в это. Когда поднимается гнев, мы знаем, что он поднимается, но нам не надо становиться разгневанным. Это большое мастерство. Когда приходит скука, мы знаем, что она приходит, но нам не надо испытывать её и переживать. Мы просто знаем, что она поднимается, и останавливаем её.

Осознанность доступна каждому и используется всеми для выживания, но поскольку выживание - это проигранный случай, нам надо также направлять осознанность на то, чтобы стать освобождёнными и свободными. Осознанность - это умение и чистое понимание, мудрость, которая может распознавать. Осознанность не судит, а чистое понимание имеет свойство различения, так что при необходимости мы можем менять направление движения.

Правильная концентрация.

Правильную концентрацию можно найти в медитативном погружении, которое упоминается Буддой из речи в речь как средство и способ, но не цель. По его словам, они обеспечивают приятное постоянство, приятный стиль жизни и работы для достижения понимания. Если мы привязываемся к ним, у нас просто возникает новая привязанность, в добавление к тем, которые у нас уже есть. Однако, медитативное погружение - это необходимое средство приведения сознания в состояние ясного видения.

Правильная концентрация нуждается во всех остальных факторах благородного восьмеричного пути, которые служат основой. Она не может возникнуть без нравственного поведения, правильного намерения и правильного взгляда, правильного усилия и правильной осознанности. О ней говорится в конце, поскольку она нуждается во всём этом. А также из-за того, что это один из факторов, который может привести нас к точке поворота от мирской жизни к становлению благородным человеком. Правильный взгляд стоит в начале, потому что без него ничего не происходит. Правильная концентрация стоит в конце, поскольку ей необходимы все остальные факторы для того, чтобы работать и быть средством достижения проникающего понимания.

Когда мы достигаем правильной концентрации и делаем освобождающую попытку достижения инсайта, возникает правильный взгляд. Это правильный взгляд освобождения. В конце мы замыкаем круг, подходя к правильному взгляду на себя, что означает отсутствие себя. Мы не можем найти отсутствие себя. Мы не можем найти то, чего нет. Поэтому мы можем постоянно только изучать то, что мы верим, должно быть нами. Мы верим, что тело, чувства, восприятие, ментальные схемы, наше сознание - это и есть «я». Мы должны изучать всё, что представляется нам нашим «я». Пока мы не можем полностью управлять своим «я», быть его хозяином и видеть его полностью, мы не сможем избавиться от него. Если я не знаю, где мои часы, если у меня нет их в руках, я не смогу их выбросить. Если только я точно знаю, что и где находится, я могу от этого избавиться. Если я ищу свои часы и не могу найти их, я ничего не смогу с ними поделать. То же самое относится к нашему «я».

Вопрос в моём «я». «Что есть моё тело? Действительно ли оно моё и принадлежит мне? Если оно станет трупом, оно по-прежнему будет принадлежать мне? Буду ли я тогда говорить «мой» труп? Кто будет говорить «Это мой труп?» Это целый ряд вопросов. Действительно ли все эти чувства мои? Почему у меня есть мысли, которые я не хочу иметь? Кто заставляет их приходить? Почему я чувствую боль в своём правом колене? Почему ко мне приходят все эти мысли, которых я не желаю? Почему у меня есть мысли, которые делают меня несчастливym? Кто становится несчастным? Кто этот «я»? Был ли «я» вчера, или «я» был сегодня, или «я» буду завтра? Может быть любая последова-

тельность вопросов, чтобы выяснить, где есть «я», что есть «я». И когда я наконец-то найду это, тогда я могу отпустить все заблуждения.

Изучение отсутствия себя должно начаться с изучения «я», и тогда становится всё более и более очевидным, что есть неправильное понимание «я», это также становится более ясным, что процесс мышления может использовать разные каналы.

Все факторы, о которых мы говорили, это средства и способы уменьшения эго. Концентрация - это очень важный аспект, потому что во время концентрации ума, нет мыслей о том, что «я есть, я могу, я буду, я хочу, я не хочу». Когда медитативное погружение практикуется регулярно, «я» уменьшается, и мы можем видеть немного яснее. Пока мы не практикуем ни концентрацию, ни осознанность, эго принимает себя как само собой разумеющееся и остаётся в своём обычном нормальном размере, таком, какой допускается окружающими. С осознанностью и концентрацией это меняется.

Благородный восьмеричный путь идёт от относительного взгляда к абсолютному взгляду, и в конце мы сами становимся благородным восьмеричным путём. На этом уровне нет больше необходимости практиковать его, а также помнить о нём. Нет необходимости делать усилие на каждом шагу, потому что благородный восьмеричный путь становится естественным способом существования. У Архата всегда правильный взгляд и правильное намерение. У него не может быть неправильной речи, неправильного действия и неправильных средств к существованию. У него всегда правильное усилие, правильная осознанность и правильная концентрация. Что касается нас, дело во времени. Только в практике достигается совершенство.

Глава 13. Новое начало

Вы пробыли здесь в течение десяти дней и собираетесь домой в совершенно другую ситуацию. Ваша медитация значительно улучшилась, а с ней и понимание учения Будды. Когда вы попадете домой, вам может показаться, что ваши домашние изменились. Внезапно они как будто перестали понимать о чём вы говорите. Они обеспокоены тем, что не кажется очень важным. Будьте уверены в том, что изменились не они, а вы.

Когда вы выйдете в город и будете наблюдать за людьми и дорожным движением, к вам может прийти мысль: «Почему все так спешат? Куда они все идут? Что за спешка?» Вы стоите спокойно, смотрите и думаете «Я не могу понять, к чему вся эта спешка». Через три недели или три месяца, в зависимости от вас самих, это может стать для вас абсолютно нормальным. Это то, что делает каждый, и значит, что вы тоже это делаете. Такая ситуация будет определённым указанием на то, что ваша практика завершилась, ваш самоанализ закончился и вам нужно отправиться на следующий ритрит.

Так что делать со всем этим? Медитировать один час утром и один час ночью - и это общий рецепт. Если вы можете проводить в медитации больше времени, тем лучше.

Практически вы можете делать несколько вещей. В вашем доме у вас есть место, где вы спите, едите, готовите еду и принимаете ванну. Определите место для медитации и никогда не меняйте его. Вы не меняете место, где вы едите, и вы не передвигаете свою спальню. Также и ваш уголок для медитации должен быть достаточно большим, чтобы там могли разместиться вы сами и ваша подушка. Положите подушку или коврик, на чём бы вы сидели, и оставьте их там. Если вам придётся каждый раз искать их, то это уже будет отвлечение внимания. В этом углу у вас может быть статуя Будды, немного цветов или какая-то картина для придания определённого настроения. Так же как в гостиной есть стол и стулья, а у вас на кухне есть духовка, так же и в вашем уголке для медитации есть подушка, возможно крест, или просто цветы или свеча.

Заходите в этот уголок для медитации каждый день в определённое время и берите с собой часы, такие, которые бы не тикали и в них был будильник. Поставьте будильник на один час, поскольку если вы не сделаете этого, вы будете сидеть и думать: «Да, пожалуй, прошёл уже как минимум час». Когда вы встанете и пойдёте на кухню, вы обнаружите, что прошло только десять минут, но поскольку вы уже на кухне, вы не станете возвращаться

обратно. Никто так не делает. Так что заведите будильник, и даже когда вы будете думать: «Час, должно быть, прошёл», вы будете знать, что этого не может быть, потому что будильник ещё не звонил. И зная, что будильник ещё не звонил, вы знаете, что время ещё не истекло. Даже если вы хотели бы встать, но все остальные ещё сидят, так что и вы будете тоже сидеть. Очевидно то, что медитация проходит совместно.

Нам нужна вся та помощь, которую мы хотим получить. Мы всегда ищем лёгкого выхода. Так делает каждый. Сознавайте лёгкий выход. Никто не просидел бы здесь так много и так долго, как мы, если бы мы не сидели все вместе. Большая помощь заключается в групповой медитации, даже если собираются всего двое друзей. Двое - это уже группа. Если они не знают, как медитировать, расскажите им о медитации любящей доброты, о наблюдении за дыханием, и затем сядьте вместе.

Однако не пытайтесь убедить никого из членов вашей семьи в том, что они тоже должны практиковать. Это верный способ отсоединить их. Просто скажите: «Мне это нравится. Я собираюсь этим заняться». Этого достаточно. Кто может спорить с этим? И «Я собираюсь встать на час раньше». Здорово. Вы встаёте приятный, спокойный, никого не будете, потому что вы не хотите, чтобы они начали бегать вокруг и разговаривать, вы садитесь в свой уголок и делаете свою медитацию. Что может быть проще, чем это? Вечером идите в свой уголок в то время, в которое вы можете. Подождите, когда будет выключен телевизор.

В нашем уме мы склонны формировать привычки. Когда мы были маленькими, наша мама говорила нам: «Пойди почисти зубы». И мы, как правило, отвечали: «Я не хочу» или «Я уже почистил», или «Почему я должен это делать?», или «Я сделаю это потом». Но она продолжала настаивать: «Сходи и почисти зубы». Очевидно, мы шли, и так год за годом она продолжала настаивать, и до сегодняшнего дня мы продолжаем чистить зубы. Когда ум говорит: «Я не хочу», или «Я сделаю эту медитацию позже», или «Что может значить один день?», или «Я сделаю это завтра», или «Это слишком большое напряжение. Мои колени болят», не слушайте, говорите: «Иди! Иди и садись. Это единственное, действительно достойное занятие».

Когда мы были маленькие, мы не знали, зачем надо чистить зубы. Мама продолжала говорить нам, что все зубы выпадут, но мы не знали, что это значит. Как зубы могут выпасть, думали мы. А теперь нам говорят: «Если вы не будете медитировать, ваш ум не будет работать должным образом». Просто скажите себе как мать: «Это хорошо для тебя. Иди и занимайся этим». Вы должны присматривать за своим умом. Если не делать этого, то он будет присматривать за вами.

Эта привычка очень благотворна и полезна, она образует путь чистоты. Наше привычное мышление формирует характер и ведёт к духовным стараниям и движению.

Если использовать каждый день ни для чего другого, кроме попыток выжить и развлечь себя, то это пустая трата времени. Конечно, нам надо оставаться в живых, иначе мы не сможем медитировать, но это не должно занимать всё наше внимание и стоять на первом месте. Нам нужна составляющая осознанности, и мы должны практиковать её весь рабочий день. Что бы мы ни делали - готовили еду, убирались, ходили по магазинам и прогуливались - это может быть уроком осознанности. Моя посуда, не думайте о том, что вы будете делать, когда закончите это утомительное занятие, напротив, сохраняйте полное внимание на том, что вы делаете. Моя полы, не думайте о том, как увильнуть от этого занятия, будьте внимательны к каждому мгновению; это и есть осознанность.

Все негативные мысли разрушительны для ума. Также как тело изнашивается от утомления и слёз, так и ум. Ум становится менее целостным с каждой негативной мыслью. Как только в уме появляется: «Мне по не нравится. Я это не хочу. Я хочу от этого избавиться. Я ненавижу это, я ревную. Я горжусь», мы ослабеваем и снова теряем нашу осознанность и чистое понимание.

Осознанность может быть направлена на наши физические действия, наши чувства, наши мысли, на то, что соответствует настоящему моменту. Когда, например, возникает чувство грусти, внимание направляется на это чувство с пониманием того, что оно никому не принесёт никакой пользы. Мы учимся или замещать, или отбрасывать его. Когда мысли

продолжаются, полностью осознавайте, что это мыслительный процесс, и затем узнайте его содержание. Это означает, что мы знаем, полезен он или вреден.

Это тоже становится привычкой, и не даёт нам обвинять других. Она снимает паутину с процесса мышления и делает его более чистым. Мы знаем, что происходит внутри и вокруг нас.

Это работа как минимум на двадцать четыре часа, в зависимости от того, как долго вы спите ночью. Если эта работа не проводится во все или почти во все часы бодрствования, мы не можем надеяться на успешную медитацию. Если мы не медитируем, мы не можем надеяться достичь осознанности. Эти две вещи полностью взаимосвязаны. Надо продолжать заниматься медитацией, считаете ли вы её успешной или нет. Это дело терпения, выдержки, решительности и настойчивости. Надо просто сидеть и делать.

В течение этих десяти дней здесь у вас была замечательная возможность сидеть и заниматься медитацией, что дало свои результаты. Дома, где у вас будет намного меньше времени для медитации, результаты могут быть или не быть такими же. Концентрация - это хрупкое достижение. Её надо воспитывать и заботиться о ней так, как она того заслуживает.

Настоящая концентрация - это драгоценность, с которой знакомы немногие люди в этом мире. Они могут читать или слышать о ней, но это не приносит им пользы. Всё это не имеет смысла, пока мы не переживём её, и к такому достижению надо относиться с заслуживающим уважением; а именно, надо постоянно поддерживать её.

Медитация в сосредоточенности также пробуждает осознанность в течение всего дня. Для тех, кто не достиг продвинутого уровня, это знакомо как вхождение в поток; около половины того, что поднимается в уме, это вредные мысли. Когда мы становимся осознанными в этом, мы можем их оставить, потому что научились осознанности в медитации.

Мы должны осторожно относиться к неясной и неосознанной жизни. Зеркало разбуженного противоположно зеркалу спящего. Быть неосознанным - это противоположность. Многие из нас не понимают, что они делают, о чём думают, что чувствуют. Мы идём лёгким путём, наполовину во сне. Это убегание от страдания. Знать страдание означает знать истину, первая благородная истина Господина Будды. Каждый, кто хочет избавиться от страдания, сначала должен изучить его. Знать страдание и не пытаться уйти от него, было бы глупо. Пути выхода нет вовне или через невнимание и неосознанность. Единственный выход через понимание, которое приносит полную ясность. Все остальные пути выхода закрыты.

Раз в неделю медитируйте вместе со своими друзьями. Это усиливает старания каждого. Энергия группы имеет определённый импульс. То, что осложняет нашу жизнь, это загрязнения, пять препятствий. Одно противоядие, которое одинаково для всех пяти, - это четыре благородных друга и благородная беседа. Не участвуйте в любом разговоре. Вы не будете есть то, что отравлено, так же не берите в свой ум того, что может быть вредно для вас - сплетни, пустая болтовня или злословие, то, что обычно выдают средства массовой информации и дешёвые романы - разговор ради разговора. Это отравляет ум и сбивает вас с правильного направления.

Ещё один способ вдохновляться Дхаммой - это видеть каждую ситуацию, каждое мгновение опыта, даже если он мал и незначителен, делать это в духе Дхаммы. Когда вы видите куст с красивыми цветами, а на нём увядшие и засохшие цветы, то мысли возвращаются к рождению, увяданию, болезни и смерти. Или же вы можете видеть птиц, вьющих гнездо, очень осторожных, испытывающих столько боли, что бы сделать его уютным и удобным. А на соседнем дереве может быть заброшенное гнездо. Постоянные течение и поток. Ничего постоянного. Есть моё гнездо, мой дом. Как много денег, энергии, времени тратится на это гнездо. Однажды я покину его, и оно опустеет.

На всё, что окружает вас вовне, можно смотреть с положения Дхаммы, нет твёрдости, нет стабильности, нет сути, и поэтому всегда есть неудовлетворённость. Это не создаёт болезненности или грусти. Напротив, облегчает горе и боль отсоединением этой тяжести от всего того, что происходит.

Это уменьшает желание, потому что мы видим, что удовлетворения желания не происходит, ведь всё так или иначе меняется.

Настоящая Дхамма живёт в сердце. Она не может жить в храмах, ро бах или дереве Бодхи. Есть только одно место, где может жить Дхамма. Те, кто принял Дхамму в сердце, и занимается практикой, сами являются этими храмами Дхаммы.

Храмы строятся из кирпича и штукатурки. Дерево Бодхи не может служить примером, это символ и памятник. Нам нужны символы, потому что мы постоянно забываем. Они напоминают нам. Но настоящая Дхамма должна быть в сердце, откуда она приходит в жизнь.

Будда сказал: «Кто видит меня, видит Дхамму. Кто видит Дхамму, видит меня». В наше время в истории человечества нет возможности видеть живого Будду, но в этом нет необходимости, потому что «Кто видит Дхамму, видит меня».

Если вы можете видеть Дхамму в своём собственном сердце, вы можете видеть Будду. Будда не означает ничего, кроме просветления. Он означает Пробуждённого. Когда вы видите Дхамму в своём собственном сердце, это то, что вы будете видеть, и это то, чего вы желаете, не так ли? Увидеть живого Будду. Он также близок вам, как ваше собственное сердце. Он никак не может быть ещё ближе. Вам не надо никуда идти, чтобы найти его. Вы просто должны быть осознанны и менять вредное на полезное. Разве это так трудно? Но из-за того, что это так; просто, это не кажется лёгким. Тяжёлый труд, но такой, который приносит самую большую пользу. Ничто не может сравниться с ним. У вас есть все необходимые инструменты. Они ваши. Теперь вы должны применять их.