

Справочник медитатора

Как развязывать узлы

Билл Крецелиус



Эта электронная книга распространяется бесплатно. Если хотите, вы можете сделать пожертвование и помочь нам продолжить наше служение.

Будьте счастливы!

Чтобы сделать пожертвование, пожалуйста, посетите:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

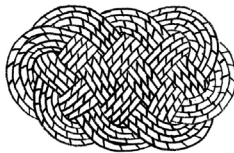
www.pariyatti.org

Pariyatti - некоммерческая организация, обогащающая мир:

- ❖ Распространяя слова Будды
- ❖ Обеспечивая поддержку для искателей на пути
- ❖ Освещая путь медитаторам

Справочник медитатора

Как развязывать узлы



Билл Крецелиус



Vipassana Research Publications

Vipassana Research Publications
an imprint of
Pariyatti Publishing
www.pariyatti.org

© 2015 Bill Crecelius

Справочник медитатора. Как развязывать узлы. — М.: РИТМ, 2020. — 102 с.

Дизайн обложки и иллюстрации узлов
www.danielhaskett.com

Оглавление

Предисловие	5
Благодарности	9
Вступление	11
Внесем ясность.....	17
Первые шаги.....	19
Ежедневные медитации.....	23
Большое отвлечение.....	33
Поддержка Дхаммы	39
Дхамма-друзья.....	47
Как делать выбор.....	51
Просто помните об <i>аничче</i>	57
Бинго Банго <i>Бханга</i>	63
Парадокс <i>пāрамī</i>	69
<i>Меттā</i> и вы	81
Что можно узнать из книг	85
Подводя итоги	89
Приложение 1. Как организовать место для медитации дома.....	93
Приложение 2. Рекомендованные книги о Дхамме	97
О випассане.....	101

Предисловие

Мы прибыли в Бомбей из Дубая около семи часов вечера, перелет прошел благополучно. Друзья встретили нас в аэропорту, чтобы отвезти в их любимый ресторан. Был приятный вечер. Моя жена Энн неважно себя чувствовала, поэтому отправилась домой отдохнуть. Остальные продолжили путь. Несмотря на плотный транспортный поток, вечер казался мягким и расслабляющим. Спустя 45 минут беспорядочного дорожного трафика, подъехав к ресторану, мы чувствовали себя свежими и были в приятном настроении. Снаружи выстроилась огромная очередь в ожидании свободных столиков. Для нас не имело значения, что происходило вокруг – жара, или нищие, пристающие к нам во время ожидания – несмотря на все неудобства мы наслаждались жизнью. Весь вечер продолжался в том же духе.

На следующее утро я проснулся с таким же чувством доброжелательности. Вошел в гостиную, где Энн пила чай с нашим другом. Когда я сел, они сказали мне: «Гоенка-джи умер вчера в 22:40». И я сразу же ощутил поток *метты*. Мне ничего не нужно было делать.

Мы решили помедитировать, а затем отправились к его резиденции, чтобы отдать дань

уважения. Мягкое настроение вчерашнего вечера все еще присутствовало, но теперь оно дополнялось *меттой*. Когда мы прибыли к дому, все здесь, видимо, уже давно были на ногах, с раннего утра готовясь к приему огромного количества гостей. Поскольку мы пришли рано, около 10:30 утра, на месте находилось лишь около 50–60 человек. В комнате было очень тихо, люди сидели в креслах и на полу на хлопковых ковриках, отдавая дань уважения. Все выглядели очень спокойными и умиротворенными. Некоторые, очевидно, медитировали. Эти люди были примером того, чему Гоенка-джи учил нас всю свою жизнь.

Из большого зала ожидания на восьмом этаже нас провели к лифту, мы поднялись на 13-й этаж, на котором Гоенка-джи жил со своей семьей. Он лежал в стеклянном гробу. В последний раз я смотрел на человека, изменившего всю мою жизнь. Он лежал там, просто завернутый в покрывало. Мы выразили почтение, поток *метты* продолжался.

От членов семьи мы узнали, что Гоенка-джи сохранял жизнелюбие до самого конца, и покинул этот мир легко, без происшествий. Все это время он находился в окружении своей семьи.

Цель, с которой я взялся за написание этой книги – хотя бы немного помочь другим, помня, как сильно в свое время помог мне Гоенка-джи. Он направил меня на путь Дхаммы и вдохновил сделать столько вещей, которых я даже представить не мог, что сделаю в своей жизни. Я не достиг больших высот в прозрении, но сделал все, что мог, благодаря Гоенке-джи, а также другим людям, с которыми встречался на этом пути. За что я им очень благодарен.

Благодарности

Я хочу поблагодарить тех, кто вдохновлял меня и помогал с редактированием. Прежде всего, мою жену Энн, которая много раз вычитывала рукопись.

Ким Джонстон, мой старый друг из Австралии, также помог мне, проделав прекрасную редакторскую работу. Когда я получил рукопись обратно и в ней некоторые слова были изменены на австралийское/британское правописание, я не мог не улыбнуться, хотя не совсем понимал, как все изменить обратно.

В течение многих лет Робин Карри была моей опорой всякий раз, когда нужно было что-нибудь отредактировать. Иногда она бурно сопротивлялась моим многочисленным попыткам испортить литературный английский, и у нее это хорошо получалось. Спасибо, Робин.

Бхаратрам Сундарараман, волонтер издательства Pariyatti и мой официальный редактор, внес много полезных предложений по улучшению этой книги. Несмотря на большую занятость на работе и в семейной жизни, он, как и многие Дхамма-волонтеры, находил время, чтобы редактировать это руководство для медитирующих. Брихас Сарати и Адам Шепард из Pariyatti, а также Вирджиния Гамильтон. Бла-

годарю Дэниэла Хаскетта за создание обложки и иллюстраций узлов.

Спасибо Рику Кратчеру, Полу и Сьюзан Флейшман за то, что просматривали ранние версии рукописи и подсказывали, в каком направлении лучше двигаться.

Вступление



Я научился поддерживать свою практику и развивать ее. Я хочу поделиться с вами этим опытом. Сначала холостяком, я жил там, где не было других медитаторов, затем – я жил там, где было много друзей, практикующих випассану; и наконец уже в качестве женатого мужчины, живущего с партнером в Дхамме, я приспособил свою жизнь, жизни в Дхамме.

Путь монаха – возвышенный и величественный. Говорят, что путь для монаха ясный и ровный, и по нему легко идти.

Он возвышается над грязью и трясиной. На нем нет камней, валунов, острых скал и колючек. К сожалению для нас, несчастных мирян, дела обстоят иначе. В нашей жизни много обязанностей: работа, семья, кредиты. В отличие от монашеского, наш путь полон мирских препятствий и отвлекающих факто-

ров. Поэтому я думаю, что справочник медитатора сможет помочь студентам випассаны на их пути очищения.

Поскольку вы читаете эту книгу, я предполагаю, что вы уже прошли курс випассаны с Гоенкой-джи или с одним из его помощников. Далее в книге я собираюсь предложить вам способы выстраивания и укрепления практики медитации випассана. Возможно, вы только недавно закончили курс, или проходили один или более курсов несколько лет назад, но не смогли продолжить свою практику. В любом случае, данная книга может быть полезна вам. Особенно полезным чтение будет для тех, кто всерьез решил заняться практикой этой медитации.

В детстве я был бойскаутом и навсегда запомнил справочник бойскаута. Там было все, что нужно знать хорошему скауту. Повзрослев, я стал вожатым и вновь мне в руки попал справочник. Я осознал ценность этого инструмента для каждого бойскаута. Все необходимые знания находились в этой маленькой книжке.

На протяжении многих лет, двигаясь по пути Дхаммы, я думал, что неплохо бы и нам иметь такую книжку. Она была бы не о том, как завязывать узлы, а о том, как развязывать узлы влечения, отвращения и неведения в нашем уме.

Это был бы весьма практичный инструмент для идущего по пути Дхаммы.

К счастью, а может вы скажете, что благодаря моей хорошей карме, в ранние годы моего обучения я повстречал многих отзывчивых людей. В первую очередь, это Гоенка-джи – мой отец в Дхамме, который познакомил меня с путем Дхаммы и направлял меня до самой своей смерти в 2013 году. Потом мне посчастливилось познакомиться с несколькими учениками Саяджи У Ба Кхина, которые также стали учителями. Некоторые из них помогли мне в этом проекте по развязывания узлов длиною в жизнь. Какое множество великолепных уроков я получил от них!

Кроме того, мне очень повезло познакомиться со многими учениками Саяджи, которые достигли высокого уровня, хотя и не стали учителями. Они щедро одарили меня тем, чему сами научились у стоп учителя. Это было не формальное обучение, а беседы и примеры из жизни на протяжении многих лет.

Конечно же, не обошлось и без моих друзей-медитаторов. Их так много, что невозможно всех перечислить и рассказать об уроках, которые они преподнесли мне. От одних я усвоил положительные вещи, а другие стали примером того, как

не нужно делать. Мне жаль их, но, тем не менее, я им благодарен.

Самым великим учителем всех времен был Будда. Он открыл путь, по которому мы идем, и вместо того, чтобы хранить его в тайне, делился им со всеми, кто обращался к нему. Сегодня, спустя все эти годы, его учение живет и передается далее благодаря линии учителей. На протяжении стольких веков и поколений так много людей прямо или косвенно хранили это учение на благо будущих поколений! Сколько всего было учителей? Мы знаем, что за последние 100 (или около того) лет их было четверо: Леди Саядо, Сайя Тхет-джи, Саяджи У Ба Кхин и Гоенка-джи, то есть за последние 2500 лет их общее число, возможно, составляет как минимум 100 учителей в линии преемственности. Приблизительно таково число *āчарья* (учителей), отделяющих нас от Будды. Как же нам повезло, что эти замечательные люди с чистым сердцем поделились такой драгоценностью, которая есть у нас сегодня.

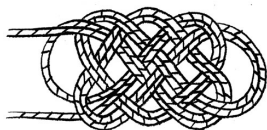
На протяжении этих лет учение адаптировалось к новым временам. При жизни Будды и некоторое время после его смерти было много *арахантов* – полностью освобожденных существ, хранивших учение в исключительной чистоте. Спустя время, поддержка монахов мирянами ста-

новилась все более и более формальной, и в конечном итоге сформировалась буддийская религия. Вместе с тем монахи продолжали обучать медитации, преимущественно других монахов. В нашей линии преемственности достопочтенный Леди Саядо передал учение крестьянину Сайя Тхет-джи, который стал первым учителем-миряннином. Это оказалось блестящим решением: зарождался XX-й век, а вместе с ним – целый новый мир, основанный на промышленной революции и компьютерных технологиях; нужен был новый способ передачи Дхаммы. Сайя Тхет-джи, Саяджи У Ба Кхин и С. Н. Гоевка-джи великолепно справились с задачей, которую он им поставил, и принесли огромную пользу миру.

Нам повезло, что теперь по всему миру есть центры и люди могут получить учение Будды в комфортных и доступных местах вблизи большинства крупных городов мира. Учение дается в доступном виде, и большое число Дхамма-служащих делятся своим временем и *меттой*, чтобы больше людей могли получить Дхамму.

Пусть ваш путь будет ровным и чистым. Будьте счастливы. Желаю вам стать полностью просветленными!

Внесем ясность



Во время недавнего разговора с другом я понял, что благодаря этой книге может сложиться впечатление, будто медитация – единственное мое занятие. Словно я почти монах. Реальность далека от этого, хотя я серьезно стараюсь выделять время, чтобы медитировать.

С тех пор, как я начал медитировать, в моей жизни были три периода. Во время первого периода я путешествовал, медитировал и погружался в Дхамма-работу. Будучи путешественником, я открыл путь и большую часть своей жизни посвящал медитации, поездкам в Индию и Бирму, чтобы проходить курсы и служить в Дхамме.

Затем я женился и у нас появился сын. Так начался второй период, во время которого, на протяжении 27 лет, я работал на разных работах и делал все, что делает обычный муж и отец, но также я еще и медитировал дважды в день

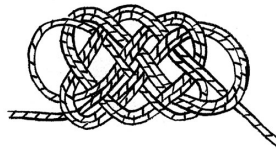
и ежегодно проходил один 20-, 30-или 45-дневный курс. Кроме того, я полностью переделал пару домов, построил несколько зданий, у меня было много увлечений, в том числе садоводство, плотничество, столярные работы, язык *пāли*, и т. д. Я не сидел без дела, созерцая свой пупок.

Кроме того, у меня было много семейных дел, таких как: семейные походы на футбол, домашние задания, бойскауты, походы с палатками, школьные проекты, и т. д.

Третий период начался с выходом на пенсию, когда мы полностью посвятили себя служению в Дхамме, при этом все вышеперечисленные занятия остались.

Человеку не нужно быть отшельником, чтобы заниматься медитацией. Наслаждайтесь житейскими вещами и исполняйте свои обязанности, постоянно удерживая внимание на внедрении Дхаммы в свою жизнь. Вы можете это сделать. Дхамма даст вам энергию делать все, что вам нужно, и даже больше.

Первые шаги



На протяжении всего лишь одного десятидневного курса медитации випассана вы соприкоснулись с тонкостями работы собственного ума и тела.

Хотя поначалу вы работали на достаточно поверхностном уровне, за 10 дней вам удалось переключить внимание с грубых на значительно более тонкие уровни. Кроме того, вы испытали кое-что еще. Практикуя строгие правила нравственности, вы получили возможность успокоить ум, чтобы он мог испытать более глубокое погружение.

Кто мог предположить, что это случится? За воротами продолжался весь этот хаос и бурление повседневного мира. А вы жили в коконе, который выбрали в надежде научиться чему-то, что поможет вам. Кто мог предположить, что этот нравственный образ жизни в сочетании с техни-

кой медитации, насчитывающей 2500 лет, даст вам ощущение удовлетворения, покоя, радости и сострадания к другим, которые вы испытали в конце курса?

Возможно сейчас, спустя некоторое время после курса, воспоминания об ощущениях, которые вы пережили в *меттā*-день, уже не столь яркие. Но если вы хорошенько подумаете об этом, они могут вернуться. Помню, однажды я ехал с клиентом, и он сказал, что мое лицо ему знакомо. Да, ответил я, у меня тоже такое чувство. Сравнив наши воспоминания, мы выяснили, что он участвовал в одном из первых в США курсов, который проводил приехавший из Индии Гоенка-джи. Но с тех пор мой собеседник больше не практиковал. Он сказал: “Ты знаешь, это был самый глубокий опыт за всю мою жизнь”. Я слышал подобные фразы много раз от людей, которые прошли курс, но позволили своей практике сойти на нет. Этот опыт все еще крепко отмечен в их сознании как нечто очень особенное, стоящее особняком от всего, что они делали после.

В другой раз я обедал со старой студенткой, которая жаловалась, что у нее нет возможности поддерживать практику. Она забыла, насколько глубоко благотворна практика. Мешают отвлекающие факторы повседневной жизни и старые

привычки. Понимая, насколько поверхностны ее оправдания, она сказала: “Иногда я просто забываю, насколько хорошо практиковать, и какую пользу можно получать от практики”.

Випассана интегрирует вас в общество положительным путем, более осозанным и нравственным, и приводит к тому, что вы начинаете любить людей так же, как вы любите себя. Чтобы обрести мудрость непостоянства (*аничча*), вам нужно приложить усилия, и однажды вы достигнете конечной цели.

Обычно люди прекращают медитировать после курса из-за того, что в процессе возвращения в социум постепенно исчезает четкое осознание меняющейся природы ощущений (*аничча*). Все эти внешние стимулы постоянно выбивают вас из колеи, и вскоре вы забываете об *аничча*. Кроме того, ослабевают ваши моральные принципы, и от этого, вновь страдает осознание *аничча*. Если вы позволите *аничча* ускользнуть, то заметите, что медитации превращаются в бессмысленное занятие. Они будут тянуться и утомлять, напоминая те, что были в начале курса. Если вы не будете осторожны, то упустите эту драгоценность.

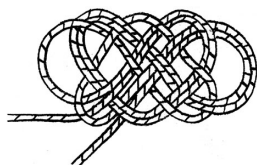
Когда я начал практиковать, у меня было ощущение, будто раньше я жил с облаком перед глазами. После прохождения курса випассаны

облако начало рассеиваться. За этим облаком существует яркий свет, и вы можете его увидеть. Похожая ситуация происходит в самолете, когда вы сначала летите на большой высоте, а затем начинаете снижаться сквозь облака, и становится темно и пасмурно, но вы знаете, что над облаками есть яркий солнечный свет. Теперь у вас есть инструмент, чтобы избавляться от этих облаков.

Чтобы облегчить себе задачу достижения яркого солнечного света, избавляйтесь от всего, что мешает вам идти по пути Дхаммы. Есть разные способы это делать, и будет легче, если вы начнете прямо сейчас, по свежим следам после курса. Но даже если вы давно не проходили курс, все равно сделайте этот первый шаг, возможно, больше времени уделяя *ānāpāne*. Пройдите очередной курс; это поддержит вас на пути.

Во время курса в центре все находится под контролем и организовано должным образом, потому что там занимаются только медитацией. Работа центра продумана и основана на опыте многих студентов. Полезно было бы перенести в свою повседневную жизнь небольшую часть опыта центра, чтобы иметь опору в мирской суете. Место, контакт с которым будет напоминать вам о том опыте.

Ежедневные медитации



Две медитации каждый день очень важны. Их невозможно переоценить, потому что, когда вы пропускаете практику, медитировать становится труднее. Впервые попав на курс, вам могло быть довольно трудно, но к концу десятого дня вы смогли увидеть собственную трансформацию. Теперь вы легко можете чувствовать ощущения, в то время как до курса вы, вероятно, совершенно не осознавали, что эти ощущения существуют вообще. Для того, чтобы сохранить уровень осознания Дхаммы внутри себя, вам необходимы эти регулярные медитации. Они сохраняют чистоту, которой вы достигли. Эти два часа в день, утром и вечером, абсолютно необходимы.

По возвращении домой вы можете обнаружить, что медитировать не просто. Возможно, выехав за пределы центра, вы заметили, что ат-

мосфера изменилась. Вы больше не находитесь в месте, где тысячи людей медитировали много лет. Отвлекающие факторы появятся практически сразу. Когда вы делаете остановку, чтобы заправить автомобиль или, может быть, взять газету, купить мороженое или газировку, мысли о Дхамме куда-то испаряются. Это все обычные вещи, но даже их достаточно, чтобы мгновенно забыть атмосферу центра. Если ваше намерение утвердиться в практике серьезно, найдите место, которое будет хранить атмосферу Дхаммы, будет отделено от потока повседневного мира.

Помня об этом, первое, что нужно сделать – организовать место для медитации. Как упомянул Гоенка-джи в последней лекции десятидневного курса, хорошо бы иметь одно неизменное место для медитации. Лучше обустроить его в более тихой и спокойной части дома. Идеально, если это будет отдельная комната. Подойдет кладовая, которой никто не пользуется, хотя такое редко встречается, по крайней мере у меня в доме. Если ничего подобного нет, найдите место в своей спальне или домашнем кабинете. Хорошим будет то место, где вы сможете положить свои подушки, плед, часы, и т. д., чтобы их никто не трогал. Список идей читайте в Приложении 1.

Очень важно создать пространство, в котором вы сможете медитировать дважды в день.

Это место наполнится вибрациями Дхаммы и чувством *метты*. С годами они будут становиться сильнее, и вы обнаружите, что на этом месте легче медитировать.

Вы делаете важное изменение в своей жизни. Имея определенное место для медитации, вы создаете привычку. Это место, куда вы приходите, чтобы очищать ум. Это место, где вас не будут беспокоить и вы сможете идти по пути Дхаммы. Это место поможет вам поддерживать постоянство практики и помнить о медитации. Все уже есть, садись и работай. Это зал медитации, который всегда ждет вас.

На десятый день, который мы называем днем *метты*, вы могли заметить, что с окончанием молчания все изменилось. Вы стали экстравертом и мысли о медитации исчезли. Тем не менее, в 14:30 была медитация. Это очень важная медитация, и о ней следует помнить. По возвращении домой вы увидите, как непросто медитировать. В 14:30, начав медитацию, вы, возможно, сразу поняли, что ваша медитация стала другой. Возможно ваш ум был рассеянным или возбужденным и было сложно успокоиться. Возможно, что-то ныло и болело. Вы разговаривали совсем недолго, но ваша медитация изменилась. Тем не менее, к концу часа ум успокоился и вы в значительной степени вернулись назад, туда, где вы

были в 9 часов утра, как раз перед обучением практике *метты*. И во время вечерней медитации в 18:00 вы могли заметить это снова.

Если вы невнимательны, вы не заметите этого, но это очень важный урок. Он должен дать вам осознание того что происходит во внешнем мире и понимание важности ежедневных медитаций. Вы также поймете, что все с чем вы сталкиваетесь – естественно, а не результат ошибки. Легко подумать, что вы не сможете, или что это слишком сложно. На самом деле, это очень опасная ситуация, и одна из самых сложных, с которыми вы можете встретиться, так как можно поддасться искушению прекратить медитации, встретившись с этими смутными или неприятными ощущениями или блуждающим умом. Если вы прекратите медитации, это лишь усложнит положение вещей. Медитация помогает вам поддерживать понимание непостоянной природы ощущений и благодаря этому вы можете практиковать правильным образом. Вы должны быть готовы принять любые ощущения, которые могут возникнуть, не имея предпочтения к тем или иным.

Приведу пример. Вернувшись в Штаты после своих странствий, я решил остановиться в Беркли, Калифорния, где, как я знал, было много медитаторов, также недавно вернувшихся

из Индии. Я знал, что эти друзья на пути поддерживают мою практику. Сняв квартиру, я начал жизнь домохозяина. Однажды вечером во время медитации мне показалось, что я сижу уже как минимум час. Взглянул на часы. Прошло всего лишь десять минут, а никак не час. Я возобновил практику, и мне снова показалось, что прошел час. Я был очень взволнован и сбит с толку. Проверил снова свои часы – прошло лишь пять минут. И так еще несколько раз. К счастью, я осознал, что я был не перепутать: позволь я тогда своему уму обмануть себя, закончив медитацию через пятнадцать минут, я был бы обречен. В тот раз медитация продолжалась, и продолжалась, и продолжалась. Я думал, она никогда не закончится. Словно целая жизнь прошла, но я не сдался. Такого у меня больше никогда не было. Я преодолел свой ум, который не хотел меняться. Это одна из тех вещей, против которых вы должны защитить себя, начиная практиковать дома. Ум будет работать против вас, он не будет таким же, каким был на курсе.

Другие трудности могут возникнуть, когда вы начнете медитировать дома, поддерживая ежедневную практику. Иногда будет казаться, что во время часовой медитации вы как в тумане. Даже можете уснуть. Это может случиться утром или вечером, или в обоих случаях. Невозможно предсказать, когда это произойдет, и произой-

дет ли вообще. Как и другим практикующим, вам может казаться, что в такие моменты, медитируя, вы впустую тратите время. Хочу вас заверить: вы не тратите время зря. Даже если кажется, словно вы идете через трясину или плывете в вязкой гуще, вы преодолеете это только если будете упорно продолжать. Как это сделать?

Когда такое случилось и вы поняли, что утратили осознанность, начните снова со спокойным умом, насколько можно более собранным. Попробуйте на некоторое время перейти к *ānāpāne* и немного усиленному дыханию. Дышите немного сильнее, чтобы ощущать его. Время от времени вы будете выныривать из этого вялого и не сконцентрированного состояния ума и работать с осознанием ощущений, помня об их изменчивой природе. Вы обнаружите, что в итоге это проходит. Возможно, на протяжении часа вы всего несколько минут будете бдительны, пронизательны, с умом способным работать, но это очень ценные минуты. Не следует их недооценивать. Используйте их с умом и не беспокойтесь, будто теряете что-то. Вы работали в течение всего периода медитации, хотя это могло быть не тем, что вы ожидали. Если ваш график не требует куда-то идти сразу после медитации, и в этот момент ваш ум ясен, тогда сидите дольше, чем час. Если вы возвращаете свой ум к объекту медитации, при этом не реагируя,

то каждое мгновение, которое вы проводите на подушке ценно. Тогда вы поступаете правильно.

И еще одно: есть люди с ровно противоположным опытом. Они обнаруживают, что первые десять минут часовой медитации они очень бдительны и осознанны, а потом их уносит в этот туман, в котором они даже не могут ориентироваться. Это не имеет значения. Продолжайте сидеть, завершите час. Вы не можете знать с чем столкнетесь во время следующей медитации. Задача в том, чтобы наблюдение за ощущениями происходило без выбора. Это применимо ко всем медитациям.

Наблюдайте ощущения, которые проявляются, независимо от того, что чувствуете в этот момент. Попробуйте продлить количество времени, когда вы осознанны. Эти грубые состояния – проявления того, что внутри вас. Наблюдая их с уравновешенностью, вы практикуете правильно.

Если вспомнить, что вы провели сумасшедший рабочий день, то неудивительно, что ваше тело напоминает цементный блок и вам сложно чувствовать какие-либо ощущения.

Если ваш ум не остр и не пронизателен, уделите больше времени *ānāpāne*, прежде чем переключиться на випассану. Острый ум поможет вам успокоиться. В свою очередь, спокойный ум сделает острым ваше *самādхи*. Когда вы осознаете,

что ум блуждает, попробуйте усиленное дыхание в течении некоторого времени. Если ничего из перечисленного не помогает, попробуйте несколько минут медитировать с открытыми глазами.

Что бы вы ни делали, не считайте себя побежденным, никогда не думайте, что все потеряно. Просто прилагайте правильные усилия, чтобы сделать каждую медитацию успешной. Все они будут разными, и когда вы придете к принятию этого, не ожидая какой-то “правильной медитации”, вы сделаете большой шаг в верном направлении.

Итак, определившись с пространством для медитации, вам следует обсудить это со своей семьей или соседями по комнате. Они могут принять такую ситуацию легко, а могут и не очень, ревниво отнесясь к тому, что вы уединяетесь и некоторое время посвящаете только себе. Расскажите им, что нашли практику медитации, которая очень важна для вас. С этого момента вы намерены медитировать дважды в день, утром и вечером, по часу каждый раз. Это поможет вам избежать ощущения вины, когда нужно будет уйти медитировать. Узнав, чем вы занимаетесь, они начнут уважать вас за это, особенно когда увидят положительные изменения, происходящие в вас.

Полезно стараться медитировать каждый день в одно и то же время. Это может быть сразу

после пробуждения, или после утренних процедур. Возможно, для начала вам нужно подкрепиться, поэтому вы сядете медитировать сразу после завтрака. Как бы вы ни решили, лучше всего придерживаться одного и того же времени, тем самым вырабатывая определенный режим. Если же пустите все на самотек, то повезет, если вы продержитесь хотя бы неделю.

Если вы живете с кем-то, лучше всего медитировать до того, как они проснутся. Таким образом, в доме или в квартире будет очень тихо, вас не будут отвлекать разговоры и движение. Люди рядом сильно отвлекают, поэтому будьте внимательны. Но если они тоже медитаторы, то могут дать вам силу, и вам следует использовать их силу для собственной поддержки. Медитируйте вместе при любой возможности. Попробуйте вместе с ними делать по крайней мере одну общую медитацию в день.

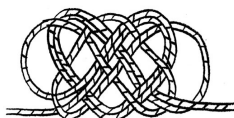
Также следует проанализировать свой образ жизни. Вечером, после работы, идете ли вы в тренажерный зал или играете в теннис, занимаетесь каким-то другим спортом? Когда приходите домой, вы обычно выходите на пробежку, или падаете в любимое кресло, чтобы отключиться перед телевизором? Подумайте, чем вы еще занимаетесь вечером. Когда лучше всего выделить

этот час медитации? Некоторым нравится медитировать сразу после возвращения домой. Другие предпочитают время после ужина, или сразу перед сном. Вам следует самим принять это решение, но решайте без промедления, как только придете домой после курса и подготовите место для медитации. Вы должны проявить смекалку. У вас должны быть правильные устремления. После такой подготовки вы сможете их осуществить.

В Беркли мы с соседом по комнате медитировали в шесть утра и в шесть вечера. Это действительно хорошо работало, потому что многие друзья знали об этом и не тревожили нас в эти часы. Что бы вы ни решили, придерживайтесь своего плана.

Самое главное – вы должны сесть медитировать в первый же вечер после возвращения с курса. На протяжении 8–10 часов сразу после курса вы были атакованы огромным числом раздражителей, вам необходимо вернуться назад, туда, где вы были, покидая центр. Медитируя в этот самый первый вечер, вы создаете импульс для установления привычки, которая приведет к сильной практике.

Большое отвлечение



Есть одна вещь, которую вы должны принять во внимание, и это настолько противоречит нашей национальной культуре, что для начала я бы хотел поделиться собственным опытом и далее позволить вам самим сделать выводы.

Ситуация напоминает историю о черном камне в кхире (сладкий рисовый пудинг), которую рассказывал Гоенка-джи на последней лекции курса. Ребенок выбросил весь пудинг из-за кардамона в нем. Большое отвлечение – это интоксиканты.

Вернувшись после своего первого курса, я заметил, что некоторые студенты отказались от гашиша и приняли решение изменить образ жизни, в то время как другие снова взялись за косяки. Наркотики и алкоголь так глубоко внедрились в западную культуру, что многие люди, во-первых, не хотят отказываться от этого, и что

важнее всего, они не видят причин почему это нужно сделать.

В течение первых нескольких лет я обнаружил, что после выпивки моя медитация напоминала линзу, заляпанную вазелином. Наркотики или алкоголь действуют как фильтр. Вроде тех фильтров, что используют в шоу-бизнесе на объективах кинокамер или фотоаппаратов. При помощи таких фильтров модель или актриса, чьи лучшие годы в прошлом, выглядит очень красиво. Такое же ложное впечатление создается при использовании наркотиков.

Вот еще одна аналогия: шагая по улице, вы видите магазин, в котором идет ремонт. Витрина заклеена белой матовой пленкой, и вы не можете ясно рассмотреть, что там внутри. Вы видите очертания каких-то вещей, но все размыто. Именно так наркотики и алкоголь влияют на ваше восприятие. Они как маска, не позволяющая увидеть, что происходит на самом деле.

Ошибочно также мнение, что наркотики повышают осознанность. Это совершенно неверно. Некоторые наркотические вещества изменяют состояние сознания, а другие искажают его. Все это не поможет медитирующему, ведь для того, чтобы пережить истину, необходимо воспринимать реальность такой, какая она есть.

Тот, кто притупляет свои чувства наркотиками или алкоголем, пытаясь заглушить страдания прошлого, может быть счастлив, живя так. Но медитация – это освобождение от страданий прошлого, переживаемых как ощущения. Мы нашли инструмент для избавления от превратностей жизни, но вместо того, чтобы как следует заострить этот инструмент и прорубить путь сквозь неприятности, мы затупляем его, делая бесполезным.

Будучи новым студентом, вы должны принять это решение самостоятельно. Мне никогда особо не удавалось следовать советам тех, кто был умнее меня, пока я не встретил Гоенку-джи. Если бы мой отец был жив, когда я начал медитировать, он, вероятно, был бы шокирован тем, что я слушался человека, мудрее меня, но вместе с тем он был бы весьма рад.

Если вы чувствуете, что готовы сделать такой шаг – а я надеюсь, вы серьезно об этом подумаете, – ниже я даю некоторые рекомендации, которые помогут вам справиться с этой задачей. Если нет, все равно не выбрасывайте вкусный пудинг из-за маленького кусочка сладкого кардамона. Пожалуйста, продолжайте медитацию. Это самое главное.

Если вы решили попробовать, для начала посмотрите, что находится в холодильнике

и в шкафу. Есть ли там алкоголь? Может быть, раньше у вас была привычка выпивать бокал вина за обедом или холодное пиво в жаркий летний день. Если там есть что-то такое, вылейте. Не стоит допивать все эти напитки, чтобы избавиться от них, и только затем начинать воздержание. Ум такой изворотливый.

И еще кое-что, о чем нужно позаботиться. Возможно, где-то в доме осталась заправка? Возможно, вы что-то выращиваете во дворе? Эти соблазны должны быть устранены, иначе они будут ослаблять вас, и вы не сможете продвигаться вперед по пути.

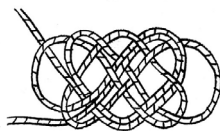
Заметьте, я не сказал вам отдать все это другу. Нет, не способствуйте тому чтобы другие затуманивали свой ум. Это не ваша работа. Если вы приняли решение изменить свое поведение, чтобы идти по пути Дхаммы, то не способствуйте другим, давая одурманивающие вещества, только потому, что они еще не приняли такое решение.

Если на данном этапе вы действительно решились включить пятое предписание в свою жизнь, имейте ввиду, что в некоторых случаях люди могут настойчиво пытаться заставить вас выпить. Как правило, это такие «особые поводы», свадьба, Новый год, и т. д. Люди в таких ситуациях любят произносить тосты. Эта традиция

очень укоренились на Западе. Всегда найдутся один или два человека, которые выйдут за рамки приличия и будут заставлять вас присоединиться к тосту и выпить спиртное. В этом случае вам придется очень мастерски постоять за свои права и не поддаться. Удобно иметь под рукой стакан с газированной водой или безалкогольным напитком, чтобы просто поднять его во время тоста и сказать, что у вас все окей.

Помните, что вы не одиноки в попытке жить в гармонии с Дхаммой. Сила Дхаммы очень мощная. Она также поможет вам.

Поддержка Дхаммы



Может показаться, что жить в обществе, которое не уважает людей, соблюдающих пять предписаний, очень трудно, но вы обнаружите, что силы природы придут к вам на помощь. К примеру, одним из помощников будут ваши ежедневные медитации. Если вы регулярно медитируете в определенном месте, которое сами выбрали, это место начинает заряжаться вибрациями Дхаммы. И хотя поначалу они слабые, этот эффект будет расти. Позже, садясь медитировать, вы почувствуете, что находитесь в месте, наполненном Дхаммой, даже если его площадь всего лишь метр на метр.

Чтобы помочь этому месту окрепнуть быстрее, начните приглашать своих друзей, которые тоже медитируют в этой традиции. Устройте совместную медитацию в своем месте для медитации. Эти люди могут собраться вокруг вас,

когда вы медитируете вместе. Это будет полезно для всех. Пригласите их на ужин и пообщайтесь с ними. Вы обнаружите, что все ваши трудности, связанные с *сйлой* (моралью), более вас не тревожат, когда вы с этими друзьями. Так вам будет легче жить в Дхамме.

Также будет полезно найти записи песнопений Гоенки-джи. Эти слова Дхаммы, звучащие снова и снова, будут помогать вам, когда вы включаете их в вашем месте для медитации. Вечерние лекции учителя тоже доступны. Каждый раз прослушивая их, вы будете узнавать что-то новое.

Следующее, о чем нужно знать, это групповые медитации. Следует стараться их посещать. Медитируя с теми, кто практикует эту технику, вы тем самым заряжаете свои батарейки. Это будет иметь почти такой же сильный эффект, как медитация в специальном центре. Информация о групповых медитациях публикуется на веб-сайте вашего местного центра, либо вы можете спросить о них там, где вы прошли свой последний курс. Это не культурно-развлекательная программа, а шанс практиковать с единомышленниками и вместе выстроить свою практику. Вы все получите пользу от этой поддержки. Если рядом с вами не организуют групповые медитаций, но вы знаете кого-то в вашем районе, кто

практикует випассану в традиции С.Н. Гоенки, соберитесь вместе с ними, выберите время и место, и регулярно медитируйте, по возможности еженедельно. Вы получите силу от групповых медитаций.

Однодневные курсы медитации являются еще одним источником поддержки вашей практики. В интернете вы можете узнать, проводятся ли такие курсы где-нибудь поблизости. Однодневный курс поможет вам усилить осознание непостоянной природы всех ощущений (*аничча*), и это улучшит вашу медитацию. Одну треть времени вы будете практиковать *ānāpānu*, а две трети – *vipassanu*. К концу дня ваш уровень *аниччи* может даже вернуться к тому, который был по окончании последнего курса. Это крайне важно, если вы хотите поддерживать ежедневную практику.

Если рядом с вами не проводятся однодневные курсы випассаны, но поблизости живет помощник учителя, возможно, если вы попросите, он поможет вам организовывать их время от времени. Другие медитаторы в вашем регионе будут благодарны. Если такой вариант недоступен – вы можете регулярно проводить однодневные курсы самостоятельно. В течение первых двух лет после того, как я вернулся из Индии, я проводил самостоятельный однодневный курс каждые вторые выходные. Это дало мне много сил, и вы также

получите их. Лучше всего начинать в 4:30 утра и медитировать до 21:00, именно так делал я. Но если у вас не получается следовать такому распорядку, можете медитировать по смягченному графику, который используют на официальном однодневном курсе – с 9:00 до 16:00 или 17:00, – все равно это вам очень поможет.

Если получается, посещайте групповые медитации в центре випассаны, участвуйте в особых периодах Дхамма-служения, в коротких курсах или других событиях.

Стоит помнить, что однодневные курсы и групповые медитации помогут вам настроить практику. Зрелища, звуки и образы, атакующие нас весь день, ослабляют нас. Может быть, вы этого не осознаете, а может и осознаете, но в значительной степени они содержат ненависть, влечение и обман. Профессионалы стали экспертами в отвлечении нашего ума; в университетах обучают, как овладевать вниманием людей, на сознательном и даже бессознательном уровне, чтобы иметь возможность влиять на них. Купи это, вожделей то – это повторяется снова и снова. Покидая монастырь, монахи ходят, опустив головы, и не позволяют взгляду отвлекаться, чтобы избежать всех этих раздражителей. Вы сможете устранить некоторые из них, выбирая что читать, что смотреть по телевизору или в кино,

но даже в этом случае атмосфера наполнена ими. Раздражителями наполнены веб-сайты, которые мы посещаем, электронная почта, а теперь даже наши телефоны. Поэтому эти однодневные курсы столь важны, они переключают ваш ум на природу непостоянства. Сидя на подушке и медитируя, вы словно пропускаете себя через сито; проходя через него, вы избавляетесь от мусора. В результате вы встаете с подушки восстановленным.

На одиннадцатый день Гоенка-джи дает наставление, что студенты должны стараться проходить десятидневный курс раз в год. Если вы последуете этому совету, то получите огромную пользу. Во время этого ежегодного курса вы сможете углубить свою практику.

Представьте, что вы вырыли небольшую траншею. В течение года в нее постоянно попадает грязь и пыль. К концу года она уже полностью или почти полная. Также происходит и с вами: если не очищаться с помощью ежедневной практики, групповых медитаций, однодневных и трехдневных курсов, вы переполнитесь, и придется все начинать заново. Чтобы этого не происходило, вам нужно продолжать чистить свою траншею. Если затем вы снова пройдете курс, то сможете углубить ее. С меньшим количеством грязи и пыли, от которых нужно избавляться, ваша работа на десятидневном курсе будет про-

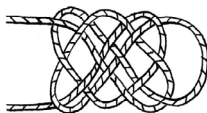
грессировать гораздо быстрее и с меньшим количеством помех. Конечно, если вы не заботились о своей *сйле* (моральном поведении), вам будет намного сложнее. Но придерживаясь *сйлы*, вы будете в хорошей форме для более быстрого и глубокого прогресса во время ежегодного курса.

Некоторые люди располагают большим количеством времени для практики медитации – более двух часов в день и более одного десятидневного курса в год. Если это ваш случай, нет ничего плохого в том, чтобы проходить больше, чем один курс в год. Многие студенты понимают, что они действительно хотят установить прочный фундамент, и принимают решение прийти в центр, чтобы медитировать и служить в течение определенного периода времени. Поступая так, вы обретете место с дружественной атмосферой, чтобы упрочнить вашу практику и углубить ее. Вы сможете применить полученные знания в защищенной среде центра Дхаммы. И когда вы позже вернетесь к жизни во внешнем мире, с вами останется сильная и твердая привычка регулярно медитировать и испытывать *аниччу*. Таким образом, вы сможете продолжить свою практику с большей легкостью.

Я наблюдал прямую зависимость между участием в Дхамма-служении и сильной практикой у студентов. Практика способствует служению, и наоборот.

Будда говорил, что нет более плодородной почвы, чем человек, практикующий медитацию, поэтому очень полезно служить этим студентам. Когда вы помогаете служить тем, кто обладает способностью расти и укрепляться в медитации, вы помогаете также и себе самому.

Дхамма-друзья



По возвращении из Индии я переехал в район залива Сан-Франциско, зная, что там находятся другие медитаторы, с которыми я познакомился в Индии. Когда я вернулся в Штаты, место, в котором жила моя семья, было пустыней в смысле наличия других медитирующих, поэтому я переехал туда, где они были. На второй день переезда в Беркли я отправился на групповую медитацию и встретил людей, с которыми общаюсь до сих пор.

В течение примерно 20 лет после этого я редко пропускал еженедельные групповые медитации. Это чрезвычайно помогло мне. Большинство людей, которых я встретил на этих медитациях, помогли укрепить Дхамму в Северной Америке и, в частности, в Калифорнии. Мой образ жизни поистине обогатился благодаря этим групповым медитациям.

Переезд в город, в котором я знал лишь несколько других людей, помимо медитирующих, значительно упростил мою ситуацию. Почти все мои друзья тоже медитировали. Мне не пришлось делить мою жизнь между разными знакомыми. Мы вместе ходили в кино, вместе занимались спортом, вместе обедали, и так далее. Благодаря этому прогресс шел легче. У большинства людей, которые идут к Дхамме, опыт будет отличаться от моего. Полезно найти несколько друзей, которые практикуют випассану и могут стать для вас ориентиром в Дхамме. Постепенно, по мере проявления одного из качеств Дхаммы, ехи *пассико* (приди и попробуй), даже члены вашей семьи и друзья могут прийти к Дхамме. С годами вы обнаружите, что товарищи-медитаторы станут большой поддержкой для вашей практики.

С появлением новых друзей в Дхамме вы усилите Дхамму в себе, а значит, ваша жизнь станет счастливее. Будда на самом деле считал это одной из самых важных частей пути Дхаммы. Вот что Будда ответил Ананде, когда тот обратился к Будде, чтобы обсудить этот вопрос.

Однажды Будда жил среди шакьев в городе под названием Саккара. Ананда, вернувшись с утреннего похода в город за милостыней, подошел к Будде. Он поздоровался с ним и сел рядом. Ананда обратился к Будде и сказал, что во время

сбора милостыни к нему пришла мысль о важности, для святой жизни, наличия друзей. Ананда сказал: “Бханте, иметь добродетельных людей в качестве своих друзей, товарищей и коллег – это половина святой жизни”.

Будда ответил: “Не говори так, Ананда. Не говори так. Иметь добродетельных людей в качестве своих друзей, товарищей и коллег – это вся святая жизнь. Когда бхиккху имеет добродетельных людей в качестве своих друзей, товарищей и коллег, вполне ожидаемо, что он будет придерживаться Благородного Восьмеричного Пути, и что он будет развиваться на нем.”

Я обнаружил, что этот совет Будды имеет большое влияние на мою жизнь. Эти *кальāна миттā* (друзья в Дхамме) помогли мне на пути. Они направляли меня на пути. Они не пытались сбить меня с пути.

Глупые люди сбивают с пути больше медитирующих, чем любая другая сила на земле.

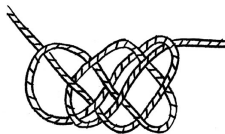
Слова “не общайтесь с глупцами”, вероятно, самые важные слова, когда-либо сказанные Буддой мирянам, вступившим на новый путь – путь Дхаммы. Это может относиться и к не столь новым студентам. Эти слова являются самыми первыми строками в *Мангала сутте*, в которой Просветленный объяснил вели-

чайшие блага для медитирующего. Будда считал крайне важным начать сутту (беседу) следующим предупреждением:

*Асеванā ча бālāнам, паṇḍитāнаñча севанā;
пūджā ча пūджанийāнам, етам
манāламуттамам.*

“Не иметь дела с глупцами, иметь дело с мудрыми; оказывать почтение тем, кто этого достоин – это есть высшее благо.”

Как делать выбор



Когда человек покидает центр, сразу после завершения курса медитации, перед ним стоит много выборов. Что делать? Куда пойти? Один из вопросов, который люди, возможно, не рассматривают всерьез: Буду ли я общаться с глупцами?

К сожалению, некоторые люди, которых мы знаем, своим глупым поведением могут навредить и себе, и нам. Это люди, действуют в своей жизни неумело. Что такое умелое действие? Умелое действие заключается в развитии своих сильных сторон и достоинств благодаря жизни в соответствии с Восьмеричным путем учения Будды, и в первую очередь речь идет о *силе* (морали).

Конечно, мы не можем полностью прекратить общение с людьми, которые являются глупыми или не имеют хороших моральных качеств. Даже медитирующие миряне с самыми

лучшими намерениями не в состоянии придерживаться совершенной *сйлы* (морали), но есть разные степени, и это стоит принять во внимание на данном этапе.

Из собственного опыта я знаю, что есть люди с низким уровнем нравственности. Иногда мы не можем их избежать. Думаю, вам поможет, если рядом с ними вы, по крайней мере, будете осторожны и бдительны. Мы не можем отвергать их, нам следует практиковать *метту* по отношению к ним.

Возможно, вы слышали от кого-то, что мораль не имеет значения. Во времена Будды тоже были люди с похожими взглядами. Он ясно объяснил, что этот тип мышления вреден, и его следует избегать. Сегодня многие живут по принципу “если чувствуешь, что это хорошо, делай это”. Но такой подход к жизни не является правильным, по крайней мере, не для тех, кто стремится пройти длинный путь чистоты в действии. Человек, который говорит, что мораль не важна, глупый человек. Такие люди дают плохие советы. Этим людям нравится увлекать за собой других по этому пути, но путь Дхаммы значительно отличается от любого пути, подобного этому.

Когда вы начали свой курс, вас попросили принять пять предписаний. Это была одна

из предварительных формальностей. Теперь, когда курс закончился, вы свободны от этих формальностей, но *сйла*, нравственность, по-прежнему является основой практики. Если вы всерьез отнесетесь к пяти предписаниям, это в значительной степени поможет вам прогрессировать на пути. Вас никто не будет просить это делать, никто не будет наблюдать за вами, чтобы убедиться, что вы следуете им. Если вы хотите начать практиковать жизненный путь Дхаммы, это первый шаг. Когда вы отправляетесь в поход, вы должны убедиться, что готовы. Вам необходимы походная обувь, бутылка воды, возможно, кепка, немного солнцезащитного крема и энергетический батончик, на случай, если проголодаетесь. Никто не говорит вам, что все это понадобится, это просто здравый смысл. Для того, чтобы идти по пути Дхаммы, вам нужны *сйла*, *самāдхи* и *панñā*. Это необходимое для вашего похода по этому новому пути.

Рассмотрим это; когда, на ваш взгляд, самое время начать вести себя должным, нравственным образом? Есть ли какой-то момент, после которого вы откажетесь от нарушения *сйлы* и вдруг начнете вести себя умело? Ответ заключается в том, что такое поведение следует внедрять с самого начала. Если вы не начнете прямо сейчас, то все это время вы будете создавать все больше

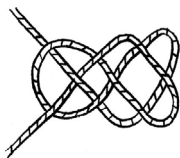
и больше *санкхāp* (реакций ума) и больше *дуккха* (страдания). Это не поможет вашему прогрессу.

Нарушение *сīлы* тянет вас вниз. Это наполняет ваш ум тревогой и беспокойством. Разоблачат ли меня? Что произойдет, если люди узнают о том, что я совершил? Равновесие ума, необходимое для глубокой медитации, будет трудно достижимо для вас. Это также вредит другим людям. Если вы крадете, то кто-то лишается чего-то. Вы получили что-то, но очень высокой ценой. И так со всеми пятью предписаниями *сīлы*. Вы не сможете достичь спокойствия ума.

Идеальная *сīла* возможна только для араханта (полностью освобожденного существа), а для ученика на пути, который усердно пытается придерживаться *сīлы*, этого усилия будет достаточно. Старайтесь поддерживать свою *сīлу* и прикладывать правильные усилия для достижения этой цели. Время от времени вы будете делать шаг в сторону, но обдумайте причины этого. Возможно, вы нарушили *сīлу*, потому что вас охватило влечение или отвращение, что и стало причиной слепой реакции? Или же вы оступились, потому что просто решили позволить этому случиться в этот раз? Между этими причинами есть большая разница. Если вы поддались ощущениям и среагировали, вы сможете восстановиться. Но если вы просто решили дать себе поблажку

в этот раз, то увидите, что она повлечет за собой еще одну, и еще одну, и т. д., и вы будете побеждены. Так что сделайте все возможное, это срединный пути.

Просто помните об *аничче*



Если кто-то подсчитает, сколько раз во время курса Гоенка-джи использует слово *аничча* (изменение, непостоянство), он будет поражен. Он повторяет это слово снова и снова. Он пытается донести до студентов суть, но многие из них не воспринимают ее всерьез или вообще пропускают мимо ушей. Он повторяет, потому что это ВАЖНО.

Аничча – это одна из самых важных вещей, которую стоит помнить как новому студенту, так и студенту, прошедшему десятки курсов. Гоенка-джи постоянно подчеркивает: “Сохраняйте уравновешенность и продолжайте познавать *аниччу*”, или “Сохраняйте равностность с пониманием *аниччи*.” Этими словами он заканчивает инструкции в начале каждой медитации, после того, как на курсе вводится випассана. Что же он имеет в виду под этими словами? Как

вы думаете, почему он продолжает напоминать об этом снова и снова?

Продолжать познавать *аниччу* – означает осознавать ощущения, которые вы чувствуете, помнить, что они меняются и непостоянны, и продолжать делать это так долго насколько это возможно. Как только вы заметили, что перестали наблюдать – начинайте сначала.

Каждый раз, проходя вниманием по своему телу, по частям или работая потоком, вам следует постоянно осознавать, что эти ощущения меняются, чтобы получить максимальную пользу от своих усилий. Не существует такого момента, когда они не меняются. Скорее всего, до практики випассаны вы никогда этого не осознавали, или, возможно, смутно осознавали на интеллектуальном уровне, но у вас не было этого опыта. Теперь вы осознаете ощущения, но этого недостаточно – вы должны также осознавать и пытаться познать на собственном опыте постоянно меняющиеся колебания, сопровождающие это ощущение. Это *аничча*. Не имеет значения, если ощущения такие тонкие, что вы с трудом можете испытывать их появление и исчезновение. Не имеет значения, если это сильная боль или слепой участок. Просто осознавайте, что как только ваше внимание достигает этого участка, ощущения меняются.

Вся вселенная меняется; вы меняетесь. Все есть *аничча*. Это знание так же необходимо для достижения *ниббāны*, как *дуккха* (страдание) и *анаттā* (реальность отсутствия Я). Будда говорил: “Если кто-то знает *аниччу*, он знает и *дуккху*, и *анатту*”. Чтобы сделать это частью вас, нужно прививать вашему уму это состояние реальности.

В своей книге “*Сатипаттхāна*” Достопочтенный Аналайо говорит: “Непрерывность в развитии осознания непостоянства имеет важное значение, если вы действительно хотите повлиять на состояние своего ума. Длительное созерцание непостоянства приводит к сдвигу в вашем обычном способе восприятия реальности, который до сих пор автоматически предполагал временную стабильность воспринимаемого и воспринимаемых объектов. После того, как и то, и другое воспринимается как меняющиеся процессы, все понятия стабильного существования и материальности исчезают, тем самым радикально преобразая парадигму опыта человека.”

Часть проблемы заключается в том, что осознание *аниччи* трудно реализовать на практике. Другая часть проблемы в том, что никто не слышит, о чем говорит Гоенка-джи, либо считает это неважным. Ученики поглощены просто попытками почувствовать ощущения. Вы почувствовали ощущение, и вы также понимаете, что не важно,

какой тип ощущений вы чувствуете. Любое ощущение хорошее. Грубое или тонкое, это не имеет значения. Запомните, любое ощущение меняется. Это *аничча*. И все. Почувствуйте ощущение, уравновешенно осознавая его возникновение и исчезновение. Сказать просто, но не так легко сделать.

Сначала вы можете забывать, что ваша цель – не только осознавать (*самхи*) ощущения (*веданā*), но и осознавание частью ума, что ощущения меняются. Это осознавание будет ускользать, но как только вы поняли, что ваш ум отвлекся, снова начните осознавать *аниччу*. Конечно, ум будет снова отвлекаться. Это тренировка. Тренировка ума. Поэтому когда снова заметите, что забыли об *аничче*, начните осознавать тот факт, что ощущение, которое вы чувствуете, непостоянно.

Просто подумайте: если учитель постоянно повторяет что-то на занятиях, не значит ли это, что данная информация будет на экзамене? Когда ваш учитель в университете говорил: “Вы можете это еще раз встретить,” – не было ли это сигналом, что это будут проверять в тесте? Так вот, тест, который вы проходите, называется Жизнью, а ответ на экзамене по *випассане* таков: “Просто продолжайте осознавать *аниччу*”. Если вы знаете ответ, то не сможете провалить экзамен. Вы не только не провалите экзамен – вся ваша жизнь станет успешной.

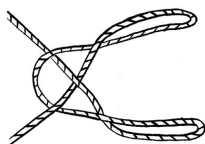
Ощущения сопровождаются появлением и исчезновением. Это может происходить медленно. Появление... исчезновение. Это может происходить очень, очень быстро. Просто наблюдайте. Осознавайте. Неважно, какое именно это ощущение: жар или холод, зуд, боль, вибрация, онемение. Просто осознавайте его появление и исчезновение, *аничча*. Это должно быть вашей целью. Это все, что вам нужно делать; почувствуйте ощущение и знайте, что оно непостоянное. Постоянно ощущайте его, не прерываясь и не реагируйте. Если у вас будут вопросы по поводу этого или других аспектов практики, пожалуйста свяжитесь с центром випассаны, где вы прошли последний курс, и попросите, чтобы помощник учителя связался с вами. Вы можете найти контакты центров випассаны на сайте www.dhamma.org.

Постепенно это станет частью вашей практики. Первый шаг – попробовать. Не волнуйтесь, песнопения Гоенки-джи будут все время вам напоминать:

Аниччā вата санкхāрā...

Непостоянны, все составные вещи ...

Бинго Банго Бханга



Одной из основных ловушек, в которую попадают студенты, является желание испытать тонкие ощущения. Ум по своей природе склонен желать приятных ощущений и отвергать неприятные. Такова его обусловленность. Это является причиной страданий. Медитация учит избавляться от страданий. Довольно скоро после начала випассаны Гоенка-джи рекомендует студентам наблюдать вещи такими, какие они есть. Он говорит о том, что какое бы ощущение не поднялось – вы просто наблюдаете. Вместо этого многие ученики желают того, чего у них нет, и начинают испытывать влечение.

На девятый день десятидневного курса он впервые рассказывает о *бханге*. *Бханга* – это когда все ваше тело раскрывается, полностью наполняясь очень тонкими ощущениями. Чтобы это произошло, вам вообще ничего не нужно делать,

бханга просто происходит. Это слово так специфично звучит, что иногда это запутывает студентов. Оно звучит как нечто особенное. Мы думаем: “О, это должно быть важным, мне нужно это испытать. Это то, чего я хочу.”

Это то, чего вы *хотите*. Это не то, что есть, но это то, чего вы *хотите*. Это становится проблемой для вас, потому что, как вы знаете, как только вы начинаете желать чего-нибудь, вы бежите в противоположном направлении от Дхаммы. Вы неуравновешенны, вы реагируете.

Лучше всего – понять, что такое *бханга*. Это естественный феномен, который может произойти во время медитации. Почти все ощущения, которые проявляются в теле во время медитации, являются всего лишь обусловленностями вашего ума, проявляющимися на уровне тела. Другими причинами могут быть еда, которую вы едите, атмосфера вокруг вас, или ваши текущие мысли. Вы не контролируете эти ощущения, потому что не можете их создать. На самом деле, вы их уже создали в прошлом, а теперь, поскольку ум спокоен и не реагирует, они проявляются на поверхности тела и иногда внутри него. Это природа, которая сама себя раскрывает.

Начиная заниматься випассаной, человек часто чувствует грубые, плотные ощущения.

Проходят часы и дни, человек достигает большей глубины осознанности и начинает замечать более тонкие ощущения в разных частях тела. Возможно, появляются тонкие ощущения на всей поверхности тела. Когда такое происходит, мы называем это свободным потоком, вы можете легко и плавно перемещать внимание по поверхности тела. Когда ощущения наполняют все тело, снаружи и внутри, и нигде нет препятствий, это и есть бханга. Препятствиями являются слепые, пустые, туманные или плотные участки.

Ощущения, связанные с *бхангой* – очень приятные. Поэтому многие студенты думают, что это и является целью медитации. Но это не так. Ощущения постоянно меняются. В один момент может присутствовать боль, в следующий – жар или холод, и т.д, а затем может появиться приятное ощущение. Проблема появляется, когда студенту начинает нравиться это приятное ощущение, но оно, как и предыдущие ощущения, тоже меняется, *аничча, аничча*. Тем не менее, вы все равно хотите это ощущение. Тогда начинается игра в ощущения. В этой игре невозможно победить.

Иногда проходят годы, а студенты продолжают игру в ощущения. Они обманывают себя и обманывают учителя. Думают, что добиваются прогресса на пути, на самом деле – они застря-

ли. Возможно, они не верят в то, что говорит учитель, или думают, что все, кроме них, испытывают тонкие ощущения. Или зацикливаются на том, что это их цель, к которой они стремятся. Курс за курсом, они гонятся за тонкими ощущениями. Вы должны помнить, что это не та цель, к которой следует стремиться. Когда вы достигнете цели, ощущений не будет.

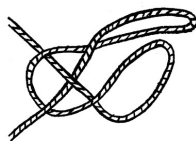
Представьте, что вы едете в поезде, и за окном появляется красивый пейзаж. Поезд продолжает двигаться, а вы, не желая упустить из виду этот пейзаж, начинаете бежать через весь поезд. Растолкав женщин и детей, спотыкаясь о багаж, кондукторов и все, что попадется по пути, вы добежите до конца поезда, но пейзаж уже исчезнет. Увидев такое поведение со стороны, вы бы подумали, что этот человек сошел с ума. Тем не менее, многие люди ведут себя именно так, пытаясь цепляться за какое-либо ощущение.

Вы не контролируете, когда появится или исчезнет *бханга*. Это также относится ко всем ощущениям. Вы ими не управляете. Они появляются из-за разных видов *санкхār*, которые проявляются на теле, или из-за текущих мыслей, или из-за атмосферы, или еды, которую едите. Во время медитации у вас только одна задача – наблюдать ощущения, которые появляются, и помнить об *аничче*. Как в примере с поездом – вы будто

сидите у окна и смотрите, как пейзаж проходит мимо. Вы не оцениваете, нравится он вам или нет, а просто наблюдаете за ним. Поступая так, вы извлечете максимум пользы из практики медитации. Если же вы направитесь в противоположном направлении, то просто потратите время впустую и создадите себе больше страданий.

Поскольку вы не можете изменять ощущения, чем быстрее вы решите их принять, тем быстрее начнете продвигаться по пути. Если вы решите действовать наоборот, то автоматически выберете для себя *дуккху* (страдание).

Парадокс *nāramī*



Чтобы дальше продвинуться по пути Дхаммы, вам придется разрешить неординарную ситуацию. Чтобы достичь полного просветления, необходимо развить десять качеств ума. Они называются *nāramиты* или *nāрамī*, что означает – совершенства, которые должны быть реализованы.

Когда эти *nāрамī* развиты, они дают нам силу идти дальше по пути мудрости. Когда *nāрамī* слабые, наша практика тоже слабеет. С помощью сильной практики становится легче развивать эти *nāрамī*, но если у вас их нет, то будет сложно продвигаться дальше по пути. Итак, как же развить сильные *nāрамī*? В этом и состоит парадокс.

Вот эти десять парами:

Щедрость (*Дāна*)
Нравственность (*Сīла*)

Отречение (*Некхамма*)

Мудрость (*Пайññā*)

Усилие (*Вирийя*)

Терпимость (*Кханти*)

Правдивость (*Сачча*)

Твердая решимость (*Адितтхāна*)

Бескорыстная любовь (*Меттā*)

Равнозначность (*Упеккхā*)

Если вы проанализируете этот список, то увидите, что человек с такими качествами обладает твердой моралью, уравновешенным умом и способностью работать несмотря на трудности, которые должны быть преодолены, когда вы медитируете в обычной жизни. Эти качества являются совершенствами, которые полностью освобожденный человек (*арахант*) развивает, чтобы достичь конечной цели. Вы тоже должны, чтобы стать полностью освобожденным, в достаточной степени развить все эти *пāрамй*. На самом деле вы уже обладаете достаточно развитыми *пāрамй*. Без этого у вас не было бы интереса сделать даже один шаг на пути. Услышав слова “випассана”, “Гоенка”, “прозрение”, вы не проявили бы ни малейшего интереса и желания начать практику. Вам не было бы интересно узнать больше. Пораз-

мышляйте над *nāramī*, и вы увидите направление, в котором необходимо двигаться.

Вам нужно помнить о парадоксе *nāramī*, чтобы, когда появится возможность развивать одну из них, проявить инициативу. Это необходимо делать как в повседневной жизни, так и на курсах. Помня об этом, вы укрепите свою практику, станете более счастливым человеком и хорошим медитатором.

Недавно я слышал историю о студенте, который после окончания своего первого курса стал приходить в центр между курсами, он помогал убирать после курсов и готовить центр к предстоящим курсам. Он приходил каждый перерыв. Он трудился с раннего утра до позднего вечера. Ему было под семьдесят лет и он недавно ушел из корпорации на пенсию. Некоторые стали волноваться, что он сгорит от такой тяжелой работы. Когда помощник учителя заговорил с ним, чтобы проверить, как у него дела, тот ответил: “Ребята, вы начали в молодости и уже много лет развиваете свои *nāramī*. Я только что начал и мне придется многое наверстать, вот почему я стараюсь служить как можно больше.” Этот человек очень хорошо понимает парадокс *nāramī* и ничто ему не мешает на пути к конечной цели.

Одна из возможностей развить качество *дāны* (щедрость) появляется на десятый день курса. Когда появляется листок для записи на разные работы по уборке центра, это ваша возможность помочь другим.

Несколько раз в году рассылается объявление о рабочем уикенде, рабочем периоде или, возможно, о нехватке служащих для следующего курса. Теперь, имея понимание парадокса *пāрами*, будет полезно подумать: “О, вот моя возможность развить *дāна пāрами*”.

Возможно, вы очень заняты своей работой или семейными обязанностями, которые могут помешать вам служить. В подобных случаях вам легче дать деньги, чем приехать на служение. Это помогает растворять эго. Вы разделяете заслуги, которые получили, помогая другим. Все, что вы видите в центре предоставили многие люди. От земли до лампочек – какие-то студенты пожертвовали деньги на все это. В связи с политикой центров в этой традиции, принимать добровольные пожертвования только от тех, кто закончил десятидневный курс, развитие центра это длительный процесс.

Хорошим примером является центр в Массачусетсе – самый первый центр в Северной Америке. В 1982 году небольшая группа

студентов купила дом и несколько акров земли. Изначально во время курса все теснились в этом доме, а медитационный зал был настолько маленьким, что люди сидели колено к колену, и были рады что получили место. Каждый уголок для чего-то использовался – даже подвал, который служил импровизированной столовой. Летом палатки давали возможность дополнительным студентам принимать участие в курсах, и большой тент служил залом для медитаций. Сейчас это уже большой комплекс зданий, ежегодно принимающий множество студентов. В большинстве комнат есть отдельные ванны. В центре также есть пагода с отдельными кельями для медитации. Таким же путем, постепенно, развиваются все центры. Их строят поэтапно, практично, экономно. Теперь в Северной Америке существует пятнадцать центров (в Мексике, США и Канаде), и еще для двух, уже приобрели землю, но еще не начали строить здания.

Не забывайте о другой пользе, которую вы получите, если приедете в центр на выходные чтобы служить Дхамме. Вы будете медитировать три раза в день. Вы будете укреплять и улучшать центр для других. Это возможность развить свою практику. Это отличная возможность разрешить парадокс *нāрамī*. Вы сможете его разрешить только с помощью ваших соб-

ственных усилий (*вирийя*), что само по себе является очередной *пāрамī*.

Если вы решите приехать на рабочий уикенд, у вас будет возможность практиковать *некхамма пāрамī*. Вы отречетесь от мира (*некхамма*) на два дня, подобно тому, как вы делаете это во время курса. Вы будете существовать благодаря пожертвованиям других. Вы будете практиковать срединный путь без крайностей, вести очень полезный образ жизни. В традиционных буддийских странах на протяжении 2,500 лет миряне ежемесячно выделяли определенные дни, которые назывались дням *uposattha*, когда практиковали *пāрамī* еще более усердно. В эти дни они соблюдали восемь или даже десять предписаний. Некоторые из них также практиковали медитацию.

Терпимость (*кханти*) является качеством, которое мы очень ценим, когда обнаруживаем его в других людях. Такие люди не критикуют, не осуждают и не жалуются. Люди проявляющие терпимость, обычно нравятся другим и с ними легко общаться.

Курс медитации предоставляет много возможностей практиковать терпимость. Ваш сосед по медитации сидит тихо или шумит? Он много двигается? Может быть, он слишком гром-

ко дышит. Возможно, в еде отсутствует какой-то ингредиент или утром ее случайно сожгли служащие. Если вы реагируете на такие ситуации принятием и не осуждая, вы будете усиливать свою *nāramī* терпимости.

Каждый день мы сталкиваемся с возможностью укреплять это качество в себе. Особенно в сегодняшнем мире, где поощряется настойчивость, которую легко перепутать с нетерпимостью. Если вы вынуждены ждать в очереди – займитесь осознанием природы ощущений, которые постоянно меняются внутри вас, вместо того, чтобы мучиться или раздражаться. Автомобильные пробки – это отличное место практиковать осознание изменчивости и быть терпимым. Нетерпимость обычно проявляется, когда мы чувствуем, что другие люди оскорбляют нас. Скорее всего, они даже не осознают, что делают. Обычно это приводит к злости и ненависти, которые мешают нам идти по пути, и мы просто-напросто накапливаем все больше и больше *санкхār* (реакций ума).

Твердая решимость (*адиттхāна*). Серьезно ли вы к этому относитесь во время курса? Это важно, так как по мере продвижения практики будут испытания, требующие от вас высокого уровня развития этой *nāramī*, иначе вы будете повержены. Вы должны уметь воплотить любое свое

намерение. Во время курса вас просят наблюдать и не реагировать. Это ваша цель на протяжении часа. Смысл заключается в том, что в жизни мы постоянно реагируем на каждую ситуацию. Если вы сможете изменить эту привычку, то увидите, что скоро перестанете слепо реагировать на ситуации в повседневной жизни. На курсе, во время часовых медитаций с твердой решимостью (*адиттхāна*), у нас есть возможность практиковать это три раза в день. Путь Дхаммы – это путь, который требует решимости. Если каждый ваш шаг будет основан на этом качестве, то в нужный момент у вас будет необходимая решимость.

Доводите ли вы до конца каждое начатое дело или никогда не заканчиваете то, что начали? За пределами курса вы тоже можете развивать эту *пāрамī*, доводя до завершения то, что начинаете. Это будет развивать вашу *адиттхāна пāрамī*.

Равностность (*упеккха*). Некоторым сложно понять это слово. “Равностность”, или “равностный”, – означает быть уравновешенным и не реагировать. Нам нужен уравновешенный ум, чтобы продвигаться по пути. Если малейшие препятствие выводит нас из равновесия или мы легко раздражаемся, то нам нужно найти способ вернуть наш ум в состояние, в котором мы можем наблюдать происходящее равностно. Некоторые студенты сталкиваются с проблемой, когда

чрезмерные старания сбивают их с пути. Стиснув зубы, они думают, “я должен обязательно этого добиться”, они считают, что, если они будут стараться еще сильнее, это им поможет. Это не так. Нужна уравновешенность, а не сила. Многим студентам на курсах бывает полезнее просто прогуляться пять минут, чем пытаться преодолеть боль или возбужденность. Истории о монахах, которые ломали колени, и не двигались, пока полностью не достигали освобождения, – это истории о людях, чьи *nāramī* уже реализованы, а не о тех, кто только начинает свой путь.

В Бирме есть место под названием Кьяикто, или Золотой камень – огромный валун, балансирующий на краю скалы. Вес этого валуна плюс пагода, которую построили на его верхушке, балансирует на очень маленькой площадке. Валун непоколебим. Если ваша равностность сконцентрирована так же, как этот камень, вы тоже будете непоколебимы.

Нравственность (*сйла*). Пребывая в центре, у вас меньше шансов нарушить *сйлу*. Конечно, вы можете работать над *сйлой* независимо от места, и в центре, и за его пределами. Помните о пяти предписаниях *сйлы* и применяйте их все время. Конечно, потребуются изрядные усилия, чтобы нарушить *сйлу* самым грубым образом – убийством и воровством. Человеку, прошедшему

один или несколько курсов нужно хорошо постараться, чтобы попасть в подобные неприятности. Надеюсь, вы используете возросшую осознанность и понимание учения Будды, чтобы их избежать. Но есть то, за чем нужно следить очень внимательно – это правильная речь. О, это настоящая ловушка. Так легко, так быстро открывается рот, чтобы нарушить эту *силу*. Это происходит ежедневно и очень быстро. Слова вылетают, и мы снова сделали это. Будда указывал на презренность лжи. Вот что он об этом говорил.

Последствия неправильной речи

Это сказал Бхагавā [Будда], это сказал Арахат, и это было услышано мною. “О бхиккху, говорю вам, для человека который совершает этот проступок, нет такого злодеяния, которое он не совершил бы. Что это за проступок? Это, о бхиккху, намеренное произнесение лжи” – *Мусāvāдасуттам из Самютта Никāя, Махāвагга*, перевод на английский Клауса Нотнагела.

Не попадайтесь в эту ловушку, или в любые другие виды неправильной речи, такие как клевета, злословие, сплетни, грубые слова или натравливание людей друг на друга.

Усилие (*вирийя*) следует прикладывать для удержания тех хороших качеств, которые уже

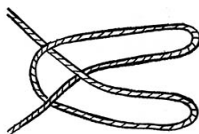
развиты в вас, и стараться усилить их. Старайтесь избавляться от своих плохих качеств и не добавлять новых. В этом суть *вирийя*.

Кроме того, необходим определенный уровень трудолюбия, чтобы пройти этот длинный путь до конечной цели. Необходимо усилие чтобы начать, усилие продолжать практику, постоянное усилие от момента к моменту продвигаться вперед. В тот момент, когда усилие ослабевает ум начинает блуждать, или вы засыпаете. С другой стороны – слишком много усилий тоже является проблемой, потому что в этом случае вы испытываете напряжение. Усилие – это уравновешенное действие. Представьте, что вы поймали бабочку. Если держать ее слишком крепко, вы раздавите ее, а если вообще не прилагать усилий, она улетит. Равновесие находится посередине.

Сяджи У Ба Кхин говорил, что нужно быть мягким, как цветок, и твердым, как камень. Усилие (*вирийя*) – очень важная *nāramī*.

Вы участвуете в тренировке. Вы тренируетесь быть лучшим человеком, в конечном итоге – *арахантом*. Это длительная тренировка, очень длительная, но вы ее уже начали, поэтому все, что вам нужно делать, это трудиться, чтобы лучше справиться с задачей, стоящей перед вами.

Меттā и вы



Как может помочь всем существам то, чего вы не видите, а только ощущаете? Силу *метты* вы раскроете для себя, лишь когда начнете ее использовать, применяя на опыте. Каждый день в конце медитации желательно практиковать *метту* несколько минут. Это значит – наполнять свои телесные ощущения мыслями любящей доброты ко всем существам, в том числе к своим родным и близким. Это может быть ваш партнер, ваши дети, друзья, родственники. С них хорошо начинать, потому что к ним у вас уже есть положительные чувства. Иногда в суматохе дня мы теряем свою осознанность и можем сказать или сделать то, что расстроит близких или знакомых. Возможно, такое случалось в далеком прошлом, или произошло прямо сегодня – это не имеет значения: практика *метты* с мыслями об этих людях даст удивительные результаты.

Я наблюдал это, как в своей жизни, так и в жизни своих друзей. Видел, как налаживались проблемные отношения между мужем и женой, налаживались отношения с родственниками, живущими очень далеко, или с теми, кто давно умер. Нельзя недооценивать этот потенциал *метты*.

К тому же, ее можно использовать не только по отношению к своей семье, но и к своим коллегам, и к посторонним людям. Миссис Джослин Кинг, одна из учениц Саяджи У Ба Кхина, рассказывала о случае с учителем: “Саяджи попросили стать членом некоего государственного комитета. Поначалу другие члены относились к нему очень враждебно. Но через некоторое время он совершенно изменил ситуацию”. Когда миссис Кинг спросила у него, как он это сделал, ответ был: “с помощью *метты*”.

В этом мире, со всеми его негативными энергиями, человек, у которого внутри есть *меттā*, становится силой добра, и окружающие узнают об этом. Гоенка-джи никогда не смог бы осуществить ту потрясающую работу, которую он сделал за такое короткое время, распространяя Дхамму по всему миру, если бы не сильные вибрации *метты*, которые его постоянно окружали. Там, где есть свет, тьма не может существовать.

Однажды в Сан-Франциско у нас была запланирована встреча Фонда Северной Калифорнии с Гоенкой-джи. Встреча должна была состояться в гостиничном номере, в котором накануне останавливался между перелетами экипаж самолета. Обстановка в номере была грубой и не соответствующей Дхамме. Зато атмосфера в комнате Гоенки-джи в этой же гостинице была прекрасна. Мы предложили провести встречу там. Ядав, секретарь Гоенки-джи, сказал: “Не волнуйтесь, все будет хорошо”. Пока мы поднимались в лифте на этаж, где была запланирована встреча, весь лифт гудел вибрациями *метты*. Когда мы зашли в комнату, она вся гудела вибрациями *метты*. Все это сделала *меттā*.

Пожалуйста, не делитесь *меттой* только с теми, кого знаете. Повсюду в мире так много страдающих существ. Это часть жизни. Когда вы практикуете метту, не забудьте поделиться со всеми существами, независимо от того, видите вы их или нет, знаете их или нет. Силы добра в мире будут только расти, если все больше людей будут практиковать *метту*.

Утренние песнопения Гоенки-джи наполняют центр вибрациями *метты*. С годами они нарастают и нарастают. Когда люди заходят в центр, они отмечают, как в нем спокойно.

Да, правда, там спокойно. Они чувствуют эту *метту*.

Возможно вы замечали диких животных в центре, где проходили курс. В Массачусетском центре есть много кроликов. Трудно найти более пугливых животных, чем кролики, но эти кролики живут в атмосфере Дхаммы и *метты*. Если вы идете мимо них, кролики продолжают сидеть на месте и жевать свою траву, будто вас вообще нет. В Австралии такая же ситуация с кенгуру, которые обычно очень пугливы. Даже маленькие кенгурята почти не смотрят на вас, когда вы проходите мимо. Это демонстрирует результат того, что люди практикуют *метту* и не вредят другим существам.

Если вы регулярно медитируете дома, ваша комната для медитаций тоже станет местом, о котором вошедшие люди будут говорить: “О, тут так спокойно”. Им там понравится, хотя они даже не будут знать, почему.

Что можно узнать из книг



Существует много интересных книг, посвященных учению Будды. Их очень много. Как это обычно бывает, некоторые из них хорошие, некоторые плохие. Издательство Pariyatti (www.pariyatti.org) было основано медитатором, у них есть большой перечень книг, которые относятся к данной традиции. Кроме того, в Северной Америке они являются официальным дистрибьютором книг Buddhist Publication Society (BPS) Шри-Ланка, Pali Text Society (PTS) Англия, и у них есть много книг Исследовательского Института Випассаны (Vipassana Research Institute, VRI) Индия.

Я получил огромное удовольствие от книг о Дхамме, они помогли мне разобраться в некоторых понятиях, из вечерних лекций. На протяжении нескольких лет я каждый вечер читал перед сном. Я выделил время на чтение, и это очень

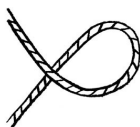
помогло мне в моей насыщенной жизни. Список книг я разместил в Приложении 2.

Париятти (изучение Дхаммы по книгам) может служить отличным вдохновением для медитаторов. Слова Дхаммы сладки и дают большое вдохновение продвигаться дальше в нашей практике. Чтение текстов о временах Будды и его учении может дать нам правильное направление, но разделяйте время для чтения и медитации. *Сутты* (беседы) замечательны, язык пāли так прекрасно звучит и используется во многих лекциях Гоенки-джи, поэтому важно выучить хотя бы основные термины, которые звучат регулярно. Но если вы столкнулись с трудностями в практике, не заменяйте настоящую медитацию чтением и изучением текстов. Трудность может быть связана с тем, что сложно сидеть один час медитировать, или все время находится что-то более важное. Или вы начинаете находить отговорки, чтобы не медитировать. Прекратить медитировать и заниматься изучением текстов – это скользкий путь. В конце концов вы перестанете делать самую важную вещь, о которой узнали.

Разделяйте эти две вещи. Первая – *сутта-майā пайннā* (то, что вы услышали), вторая – *бхāванā-майā пайннā* (то, что вы испытали). Это путь опыта. Человек может читать и учиться веками, но не сделает и шага на пути Дхаммы. Мно-

гие считали Вебу Саядо *арахантом*, он чрезвычайно вдохновил Саяджи У Ба Кхина и всех, кто с ним встречался. Очень рано в своей монашеской жизни он понял, что для того, чтобы достичь конечной цели, ему нужно оставить занятия в монастыре, где учили лишь *суттам*, и уйти в джунгли практиковать випассану. Он понял, что изучение книг не поможет ему достичь цели. Его целью было не интеллектуальное понимание, а полное освобождение. И его решение оказалось верным для него, оно будет верным и для вас. Вебу Саядо понял, что одно лишь изучение книг не поможет человеку с *пāрамī* стать медитатором, и вы также должны это понять.

Подводя итоги



Подобно вожатому отряда бойскаутов, направляющему своих подопечных к достижению успеха с помощью методов, описанных в Справочнике бойскаута, я надеюсь, что мои советы помогут вам улучшить навыки развязывания узлов ненависти, корысти и неведения, которые есть внутри каждого из нас. Успех придет благодаря постоянной и правильной практике. Его нельзя обрести, просто находясь рядом с человеком, который достиг более высокого уровня развития. Его нельзя достичь с помощью книг, лекций или песнопений. Он не передается от родителей к детям. Успех может прийти только через практику. Результат будет пропорционален количеству затраченных уравновешенных усилий.

Справочник бойскаута на самом деле помогает молодым скаутам отлично провести время на природе. Они учатся делать все правиль-

но и быстро, чтобы при этом не навредить себе. Надеюсь, мое руководство сделает вашу жизнь более спокойной и полной радости. Когда вы начнете видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, негатив не будет отягощать вас, и вы станете светлее и легче. Ведь в этом весь смысл, не так ли? Когда тьма уходит, остается лишь свет.

Если вы не имеет перед собой цели, то всю свою жизнь вы можете потратить впустую. Даже немного отклонившись вы потеряете ориентир. Вы можете очень стараться, но если вы продолжите терять след, это не принесет пользы.

Сйла (мораль), *самādхи* (сосредоточение) и *пайñā* (мудрость) ведут к освобождению. Если они друг друга не поддерживают, значит, вы работаете не так, как учил Будда. Они поддерживают друг друга, идеально взаимодействуя и помогая. Настроившись на правильную цель, вы будете правильно трудиться на пути к более счастливой жизни.

Давайте повторим некоторые вещи, о которых я говорил, чтобы вы были сосредоточены на цели. Ежедневные медитации и нравственное поведение должны быть основой ваших усилий. Без них вы очень быстро перестанете стараться, потому что не увидите растущей пользы в своей жизни.

Будьте сильными и придерживайтесь этих двух основных элементов на пути.

Помните, что лучше избегать людей, негативно влияющих на вас. Они неинтересны. Вместо них постарайтесь завести медитирующих друзей, которые уважают других и живут чистой жизнью. Как сказал Будда, друзья – это целый путь. Они помогут воодушевиться, и вы тоже можете им в этом.

Для двигателя внутреннего сгорания требуются топливо, воздух, давление и искра, чтобы произошло возгорание, которое обеспечивает вращение двигателя и производство энергии. Все эти компоненты должны быть в правильном соотношении и взаимодействовать в определенное время. Когда вы практикуете правильно, все элементы объединяются в правильных пропорциях, и вы будете производить энергию и продвигаться вперед по пути. Каждый день и вся жизнь будут наполнены радостью.

Когда я впервые поехал в Бирму и познакомился с некоторыми учениками Саяджи У Ба Кхина, я понял одну вещь: это нормальные люди. Они нормальные в хорошем смысле, в здоровом и гармоничном смысле. Они не грубые, юмор и улыбки – их постоянные спутники по жизни. Но никто не сравнится с чувством юмора, ко-

торым обладал Гоенка-джи. Он умел так быстро и остроумно пошутить. Многие мои друзья в Дхамме – такие же.

Эта техника прекрасна тем, что польза от нее проявляется немедленно, здесь и сейчас. Не нужно ждать какой-то следующей жизни, чтобы получить результат от своих усилий. Каждый шаг на пути приближает вас к цели, и вы ощущаете, как это проявляется в вашей жизни.

Вы справились с самой сложной задачей – нашли путь и сделали первый шаг. Теперь просто продолжайте идти. У вас такая большая поддержка. Растите в Дхамме, сияйте в Дхамме и будьте по-настоящему счастливы.

Приложение 1

Как организовать место для медитации дома

Чтобы получать максимальную пользу от ежедневных медитаций, лучше всего медитировать в таком месте, где вы ничем другим не занимаетесь. Это должно быть место, через которое вы не ходите постоянно, беспокоя его. Вот примеры того, как другие люди устроили у себя дома пространства для медитации.

Одно из самых простых решений – купить складную ширму или защитный складной экран. Поставьте ширму или экран в углу комнаты или в дальнем конце комнаты. У вас появится отдельное пространство, которое можно использовать исключительно для медитации. У одного моего знакомого в Сиэтле была очень большая гостиная, он там поставил легкую бумажную перегородку с деревянной рамой (перегородка сёдзи). Сёдзи отделила часть комнаты, в этой перегородке была даже дверь. Это выглядело очень по-японски, четыре-пять человек могли там удобно сидеть.

У моей знакомой пары из Сан Диего в двух отдельных комнатах были смежные рабочие кабинеты. Они сделали дверь между ком-

натами, которую оставляли открытой и каждый сидел в своей части их маленькой медитационной комнаты.

Один знакомый в Англии устроил свою комнату для медитации на незавершенной мансарде. Лестницы туда не было, поэтому он каждый раз подпрыгивал до лестничной балки и подтягивался внутрь через люк. Уже на мансарде он осторожно карабкался через балки до угла, который обустроил для себя. Он положил несколько листов фанеры, накрыл их ковром и создал приятное место, где могут сидеть четыре человека. Такой подход я рекомендую только для сильных и ловких.

Еще один знакомый соорудил выдвижную лестницу, ведущую на маленький чердак, которым никто не пользовался. Он оформил пространство с помощью гипсокартона и ковров. Он и его жена просто опускают лестницу и залезают наверх чтобы помедитировать. Я несколько раз наблюдал эту сцену.

У меня была крытая веранда, которую мы использовали как комнату. Изначально она просто была отделена занавеской. Через несколько лет я полностью ее переделал с помощью гипсокартона, новых ковров, сделал витражи и поставил антикварную дверь.

Моя соседка сделала комнату, отделив небольшую часть своего гаража. Комната заняла примерно четверть площади гаража. Место осталось лишь для одной машины, но в остальной части гаража теперь хорошая комната для медитации.

Многие люди обустривают себе пространство для медитации вне дома. Один знакомый, который живет рядом с аэропортом, построил себе комнату с двойными стенами и плотными ставнями на окнах. Самолет может взлетать совсем рядом, а вы внутри ничего не услышите. Обычно такие комнаты находятся недалеко от дома, чтобы далеко не ходить в дождь или холод. Это самый дорогостоящий вариант, но в результате вы получаете то, что хотите.

Сарай также можно превратить в комнату для медитации. Я видел много красивых конструкций такого типа. Обычно это делают в сельской местности, где много сараев. Если вы строите новый дом или работаете над новой планировкой, это хорошее время продумать и создать отличную комнату для медитации. Для этого подойдет чердак или место, которое особо не используется. Как видите, места для медитации могут быть весьма разнообразными. Они могут быть маленькими, как уголок комнаты с подушкой, или большими и замысловатыми, вплоть

Справочник медитатора

до отдельной постройки, где вы можете сидеть и медитировать. Цель – иметь пространство, которое используется только для медитации и находится где-то дома.

Приложение 2

Рекомендованные книги о Дхамме

Книги о випассане на английском языке

The Art of Living by Bill Hart

Sayagyi U Ba Khin Journal (VRI)

The Clock of Vipassana has Struck, Sayagyi U Ba Khin

Discourse Summaries, S.N. Goenka

For the Benefit of Many – talks and answers to questions from Vipassana students 1983–2000 S.N. Goenka (VRI).

The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice, Sayagyi U Ba Khin

Karma and Chaos by Paul Fleischman

Базовые книги о Дхамме

What the Buddha Taught, Walpola Rahula Dhammapada, Daw Mya Tin

The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera

In the Buddha's Word, An Anthology, Bhikkhu Bodhi

Вдохновляющие книги о Дхамме

Going Forth, Sumana Samanera (A BPS Wheel Publication)

The Buddha and His Disciples, Hellmuth Hecker, Venerable Nyanaponika Thera and Bhikku Bodhi

Letters from the Dhamma Brothers, Jenny Phillips

Исторические книги о Будде

The Life of the Buddha by Ñāṇamoli Thera – Historical and Inspirational

The Search for the Buddha, (originally published as *The Buddha and the Sahibs*), Charles Allen

The Historical Buddha by H. W. Schumann Книга описывает интересный исторический и социальный контекст жизни и учения Будды (хотя не обсуждает медитацию)

Продвинутые книги о Дхамме

The Udana, John Ireland

The Manual of Dhamma, Ledi Sayadaw

Учебники языка пали – базовые

The Gem Set in Gold – chanting from the ten-day course – good for learning Pāli

The Pāli Workbook – Lynn Martineau

Книги для паломников

Along the Path, Kory Goldberg & Michelle Décary

Middle Land Middle Way, Venerable S. Dhammika

на русском языке

Искусство жизни, Уильям Харт

Час випассаны пробил, Саяджи У Ба Кхин

Обязательно зайдите сайт www.pariyatti.org, где собраны настоящие сокровища, которые можно скачать. Книги, которые я уже упомянул, там тоже можно купить, а также диски/mp3 и видео/mp4.

О випассане

Центры медитации випассана

Курсы медитации випассана в традиции Саяджи У Ба Кхина, как ее преподает С. Н. Гоенка, регулярно проходят во многих странах мира.

Информацию, расписание и анкеты для участия можно найти на сайте випассаны: www.dhamma.org

О PARIYATTI

Деятельность Pariyatti направлена на обеспечение широкого доступа к подлинному учению Будды о теории Дхаммы (*париятти*), а также о практике (*патипатти*) медитации випассана. Как некоммерческая благотворительная организация 501(c)(3), с 2002 года Pariyatti поддерживается за счет пожертвований людей, которые высоко ценят и хотят разделить неисчислимую пользу учения Дхаммы. Мы приглашаем вас посетить сайт www.pariyatti.org, чтобы узнать больше о наших программах, служении и способах поддержки издательства и других направлений.

Издания Pariyatti Publishing

Vipassana Research Publication (издания посвященные медитации випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка в традиции Саяджи У Ба Кхина)

BPS Pariyatti Editions (избранные тексты, изданные Buddhist Publication Society совместно с Pariyatti в Северной, Латинской и Южной Америке)

Pariyatti Digital Editions (аудио и видео материалы, включая лекции)

Pariyatti Press (переиздания классических текстов и вдохновляющие сочинения современных авторов)

Pariyatti обогащает мир

- распространяя слова Будды,
- обеспечивая поддержку для искателей на пути,
- освещая путь медитаторам.