

# **Практический путь к Ниббане**

Развитие практики Памятования Любящей Доброты через джханы  
безмятежности вплоть до Пробуждения

**Дэвид Джонсон**

Copyright © 2017 David C. Johnson

All Rights Reserved

Перевод с англ.: Олег Павлов

Литературное редактирование и корректура: Ирина Иванеженкова

ISBN-13: 978-1508808916

ISBN-10: 1508808910

Publication Date: 2/2017

Published by BTS Publishing

Annapolis, MO

Другие книги Дэвида Джонсона:

- Руководство к Медитации Безмятежной Мудрости  
BTS Publishing, Annapolis 2015
- Соавторство с Бханте Вималарамси

СВЯТАЯ ЖИЗНЬ, друг Висакха, коренится в Ниббане, увенчивается  
Ниббаной, завершается в Ниббане.

*Маджхима Никая 44, Чулаведалла Сутта*



# Содержание

<b>Предисловие переводчика</b>	7
<b>Признательность</b>	8
<b>Введение</b>	9
<b>Глава 1: Что такое буддизм?</b>	14
Наука, которая больше, чем просто наука	
Пробуждение и ума, и тела	
Зависимое Возникновение - оставить попытки контроля	
<b>Глава 2: Новое определение осознанности</b>	27
Что такое осознанность?	
Четыре опоры осознанности	
Чувство - это не "чувства"	
<b>Глава 3: Что такое джхана?</b>	33
Несколько типов джхан	
Джханы сосредоточения с поглощением	
Джханы безмятежного бодрствования	
Сравнение джхан безмятежного бодрствования и сосредоточения	
<b>Глава 4: Разновидности практики сосредоточения</b>	50
Различные методы практики сосредоточения	
Чистое Прозрение	
Прозрение-Через-Сосредоточение (против Чистого Прозрения)	
Предупреждения относительно сосредоточения с поглощением	
Сутты поддерживают TWIM	
Секулярный буддизм	
<b>Глава 5: Начало практики</b>	61
Краткие инструкции по медитации	
<b>Глава 6: Первая джхана — Радость</b>	84
Как джханы описываются в суттах	
***Инструкции по медитации	
Медитация в ходьбе и джханы	
<b>Глава 7: Вторая джхана — Благородное Безмолвие</b>	90
***Инструкции по медитации	
<b>Глава 8: Третья джхана — Счастье</b>	92
Метта проводит вас до четвёртой джханы	
<b>Глава 9: Четвёртая джхана — Прекрасная</b>	95
Продвижение — преодоление барьеров	
***Инструкции по медитации	
Излучение в шести направлениях	
<b>Глава 10: Сфера Бесконечного Пространства — Сострадание</b>	99
***Инструкции по медитации	
***Инструкции по медитации	
<b>Глава 11: Сфера Бесконечного Сознания — Радость</b>	102
***Инструкции по медитации	
***Инструкции по медитации	
***Инструкции по медитации	
<b>Глава 12: Сфера Отсутствия Всего — Равноность</b>	106
***Инструкции по медитации	
Возникают отвлечения. Как быть?	
<b>Глава 13: Сфера Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия</b>	114
***Инструкции по медитации	

Больше нет чувства	
***Инструкции по медитации	
Природа сознания	
<b>Глава 14: Дверь в Ниббану</b>	<b>127</b>
Нейтральная зона	
Освобождение от чар	
Бесстрастие	
Освобождение (из сутты МН 148)	
Вхождение в Поток	
<b>Глава 15: Первая стадия Пробуждения — Сотапанна</b>	<b>137</b>
Опыт Ниббаны — Знание Пути (Магга)	
Опыт Ниббаны - шаг за шагом	
Плод Сотапанны (Пхала)	
<b>Глава 16: Вторая стадия Пробуждения — Сакадагами</b>	<b>148</b>
***Инструкции по медитации	
Три пути к Ниббане	
<b>Глава 17: Третья стадия Пробуждения — Анагами</b>	<b>151</b>
<b>Глава 18: Четвёртая стадия Пробуждения — Арахант</b>	<b>154</b>
<b>Глава 19: Сила джхан</b>	<b>158</b>
Достижение джханы один раз	
Джхананагами или джхананагамита	
<b>Глава 20: После ретрита</b>	<b>165</b>
<b>Глава 21: Обзор инструкций по медитации и стадий продвижения</b>	<b>167</b>
<b>Об авторе</b>	<b>175</b>
<b>Источники</b>	<b>177</b>
<b>Руководство к Практике Прощения</b>	<b>178</b>

## Предисловие переводчика

Друзья, книга, которую вы держите в руках или видите на экране, чрезвычайно ценна. Если бы я имел её лет двадцать назад, мне бы удалось избежать множества ошибок и отступлений. И всё же хотелось бы сделать ряд предварительных замечаний.

Сам автор, Дэвид Джонсон, который, к слову, является моим непосредственным наставником, пишет, что данная книга была задумана как руководство к практике без учителя. Тем не менее, чтобы помочь вам избежать иллюзий по этому поводу, со всей ответственностью скажу, что использовать эту книгу *вместо* учителя крайне нежелательно, это может быть рекомендовано лишь в качестве шага отчаяния, если доступа к наставнику нет.

Весь мой опыт наблюдения за своим умом и общения с учениками вопиет: если что-то может быть понято неправильно, оно будет понято неправильно. Поэтому совершенно необходим живой носитель опыта.

Каждый из вас может обратиться за помощью ко мне или к зарубежным учителям школы. Наша помощь бесплатна. Это — дело всей нашей жизни. Поэтому пишите без колебаний. Кроме того, есть ретриты. Ретрит — это не только возможность напрямую, лицом к лицу, общаться с учителем, но и шанс осуществить огромный рывок в практике.

Наиболее адекватный подход — прочитать книгу, связаться с учителем, начать практиковать под его руководством, задавая ему вопросы и сверяясь при необходимости с текстом — и опять, снова и снова, задавая вопросы. Прогрессирует в практике тот, кто продолжает стараться день за днём, *«не напрягаясь, но и не останавливаясь»* (СН 1.1), и при этом консультируется с наставником. Поэтому — обращайтесь к наставнику и практикуйте, практикуйте, практикуйте. Жизнь коротка. Аннушка уже разлила масло...

В данный сборник входят два основных текста, касающихся практики Любящей Доброты:

- "Путь к Ниббанае" Дэвида Джонсона, ближайшего ученика Бханте Вималарамси, даёт общие сведения и детально описывает практику на разных её стадиях, в том числе самых глубоких.
- "Руководство к Практике Прощения" содержит максимально подробные инструкции по практике прощения.

Адрес американского Центра Дхамма Сукха: [dhammasukha.org](http://dhammasukha.org)

Адрес российского сайта сообщества: [dhammasukha.ru](http://dhammasukha.ru)

С помощью обоих сайтов можно связаться с наставниками.

Олег Павлов

## Признательность

Я хочу выразить признательность Достопочтенному Бханте Вималарамси Махатере, который научил меня этой практике. Он является "открывателем" Медитации Безмятежной Мудрости (TWIM<sup>1</sup>). Без его умелого руководства эта книга не состоялась бы. В частности, из вечерних бесед с Достопочтенным Вималарамси по Анупада Сутте (МН 111) были взяты описания многих джхан. Долгие годы интенсивной практики медитации, дискуссии с самыми уважаемыми монахами в мире в конце концов привели его к совершенно неортодоксальному направлению. Он вернулся к самым ранним буддийским текстам — суттам палийского канона, чтобы практиковать то, чему сам Будда учил своих учеников. Именно так он и обнаружил метод TWIM, подарив нам эту жемчужину истинной Дхаммы.

Я хотел бы поблагодарить Достопочтенного за то, что он рассмотрел данную работу, чтобы исправить те недопонимания, которые могли иметь в ней место.

Также я признателен Бхиккху Бодхи за его труд "Лекции Будды средней длины: перевод Маджжима Никаи" (Wisdom Publications: Somerville, MA, 1995). Эта книга, за некоторыми исключениями, сыграла роль основания, на котором строилась методика TWIM.

Выражаю благодарность Бренде Йе-Макрэ, которая написала краткое резюме по книге, основываясь на отчётах учеников об их медитативном опыте. Видя необходимость в том, чтобы задокументировать уровни практики, я включил это резюме в данную книгу.

Кроме того, благодарю Тери Поль, Пола Джонсона, Марка и Антру Бергер, Дага Крафта и Дж. Дельмара, которые помогли с редактированием и внесли много полезных предложений. Отдельное спасибо С. Джордану за великолепное оформление.

---

<sup>1</sup> По первым буквам термина Tranquil Wisdom Insight Meditation, что можно перевести примерно как «Медитация Озарения посредством Безмятежной Мудрости». В данном переводе мы будем использовать термин «Медитация Безмятежной Мудрости». – прим. пер.



## Введение

Цель этой книги в том, чтобы помочь серьёзному искателю и продвинутому медитатору в понимании своего опыта и распознавании дорожных указателей на пути Будды, который, в свою очередь, ведёт к уничтожению страстного желания и устранению неведения. Я попытался зафиксировать этот опыт для сообщества медитирующих, чтобы он мог быть изучен, сохранён и применялся в дальнейшем в качестве руководства теми, кто приходит в практику.

Книга была написана таким образом, чтобы медитаторы, не имеющие доступа к наставнику, имели бы путеводитель, позволяющий продвигаться по этому пути своими силами. В ней содержатся инструкции о том, как медитировать на каждом уровне практики. Никаких секретных методов мы не утаили, всё это лишь цитаты из сутт и комментарии Достопочтенного Бханте Вималарамси.

В данное издание, в последней главе, я привожу обзор всех инструкций, этапов продвижения и дорожных указателей. Поэтому если вы забыли какие-то шаги, отправляйтесь туда и освежите их в памяти, а возможно и более продвинутые инструкции.

В эту книгу включены все необходимые инструкции для начинающего медитатора. Если вы знакомы с начальными инструкциями, вы можете пропустить этот раздел и сразу перейти к более продвинутым главам, посвящённым джханам. Но, возможно, было бы лучше прочитать всю книгу, поскольку заранее трудно сказать, что вы могли упустить.

Если, начав практиковать, вы застряли и просто не можете почувствовать любящую доброту к себе, загляните в приложение к этой книге, написанное Бханте Вималарамси, и озаглавленное как «Руководство к Медитации Прощения». Попробуйте эту медитацию и посмотрите, не ослабеют ли благодаря ей ваши эмоциональные блоки от прошлых травм. Прощение может быть прекрасной подготовкой к тому, чтобы начать испытывать тёплую спонтанную любящую доброту.

Периодически в тексте будет появляться пометка: **\*\*\* Инструкция к медитации**". Для учеников, которые работают с книгой как с руководством, она послужит указателем на изменение в практике на данном этапе или обратит их внимание на важный опыт.

В основе своей TWIM — это практика Брахмавихар с Меттой, или Любящей Добротой, в качестве начального объекта медитации (таким объектом может быть и дыхание, но этот вариант, как правило, даёт более медленный прогресс). Инструкции извлечены непосредственно из методов медитации, зафиксированных в суттах, самом раннем памятнике буддийского учения. TWIM — практика, которая ведёт нас к Ниббане строго по тексту сутт. Мы увидим, что, когда инструкции соблюдаются в точности, мы получаем именно то, что описывал Будда.

В книге «Практический путь к Ниббане» рассказывается как о цели медитации, так и о её практике, так, как это объяснял сам Будда. Её задача состоит в том, чтобы рассмотреть практику в соответствии с суттами. Наиболее чёткая карта для этого дана в Анупада Сутте,

Маджжима Никая (МН) № 111, "Одно за другим по мере возникновения". Эта сутта показывает, как происходит развитие практики — шаг за шагом, вплоть до Ниббаны. Описывая стадии пути в данной книге, мы будем опираться на эту карту.

История сутт палийского канона уходит глубоко в прошлое, на 2550 лет назад — ко времени жизни Будды. Учёные считают их словами самого Будды.

Если несколько углубиться в детали, то нужно заметить, что Будда говорил на языке магадхи. Это его родной язык. Пали это одна из его форм, и позже все сутты были зафиксированы на пали — сначала в устной передаче, а затем в письменном виде — буддистскими монахами на Шри-Ланке.

Сутты были записаны примерно в 80 г. до н.э. на пальмовых листьях. По мере того, как они записывались, те монахи, которые помнили их наизусть, проверяли тексты на предмет лишних или ошибочных слов.

Сутты также были выбиты на каменных плитах в Мандалае (Бирма) и сегодня по-прежнему заучиваются наизусть и повторяются монахами в бирманских монастырях — это происходит непрерывно, начиная с первого буддийского собора, который состоялся через три месяца после смерти Будды. Я посещал это интересное место в 2003 году и видел эти белые мраморные плиты.

Группы монахов запоминают тексты сутт вместе. Один монах повторяет текст, а остальные члены группы проверяют и поправляют его по ходу. Этот метод оказался почти таким же эффективным, как и любой другой способ сохранения изначального текста на долгий период. Даже переписывание может быть подвержено огрехам переводчика, который вынужден выбирать наиболее точные слова для описания практики.

Но и в такую совершенную систему могли вкрасться ошибки. Мы не можем знать наверняка, поскольку нас не было там и это происходило более двух тысячелетий назад!

Таким образом, мы используем эти сутты как наиболее надёжное прямое руководство к тому, чему на самом деле учил Будда.

Существует множество буддистских сект и различных верований и практик, и всё, что в наших силах — лишь попытаться определить, какая практика медитации наиболее близка к словам Будды. Методика TWIM "новая" в том смысле, что она была *открыта заново* при изучении сутт. Она не распространена сколь-нибудь широко (по крайней мере, пока), что, надо сказать, несколько удивляет. Фактически Достопочтенный Бханте Вималарамси и его ученики, которым он позволил преподавать, — единственные, кто учит таким образом, прямо основываясь на суттах. Другие тоже ссылаются на сутты, но не следуют им в точности. TWIM — это не что иное, как практика Правильного Усилия. В этом кроется причина её невероятной эффективности. Мы коснёмся этого особо.

В других практиках в инструкции Будды были внесены изменения, предположительно с целью "улучшить" их. Но постойте-ка, это же Будда! Не слишком ли смело допускать, что

инструкции Будды могут быть улучшены? В конце концов, он был Татхагатой, высшим пробуждённым, тем, кто совершенствовал свою мудрость на протяжении бессчётных жизней.

Давайте попробуем хотя бы на время отложить в сторону все другие техники и сосредоточимся на практике в соответствии с описаниями, приведёнными в ранних учениях, наиболее приближающими нас к действительным словам Будды, насколько мы их вообще можем понять. Большинство учёных согласно, что палийский канон и его сутты это действительные учения Будды. Поэтому давайте направимся к ним и только к ним, чтобы найти путь к практике.

Анупада Сутта, МН 111, объясняет продвижение в медитации через джханы и *Четыре Опоры Осознанности* одновременно. Далее мы увидим, что эти джханы, когда мы их практикуем *так, как сказано в суттах*, ведут к пробуждению. Однако джханы, описанные в Анупада Сутте, не нужно путать с состояниями сосредоточения, как это преподаётся обычно. Здесь мы говорим о *Джханах Безмятежного Бодрствования*, в которых вы поддерживаете осознание и ума, и тела, и именно это имеют в виду сутты. В их основе — *собранный ум*, а не сосредоточение, о чём мы ещё поговорим подробнее.

Именно эти заново открытые "джханы бодрствования" являются ключом к новому пониманию учения Будды.

Техника TWIM, представленная здесь, в качестве своего базового источника пользуется книгой "Средние лекции Будды: перевод Маджхима Никаи", авторами которой являются Бхикку Бодхи и Бхикку Ньянамоли. Бханте Вималармси считает именно этот перевод наиболее близким к оригиналу из доступных на сегодня, хотя иногда он предпочитает другую терминологию. Например, он использует выражение "привычная склонность" (*habitual tendency*) вместо "становление" (*becoming*). Более подробно об этом будет рассказано позже.

Мы будем сочетать объяснения значения сутт с реальным опытом многих медитаторов, которые практиковали в наши дни и преуспели. Также мы попытаемся выявить некоторые из причин, почему наблюдается определённого рода медитативный опыт — хотя, конечно, только Будде это известно наверняка. Я заранее прошу прощения за возможные ошибки и упущения с моей стороны.

Некоторые явления, такие как наитончайшие звенья Зависимого Возникновения, которые залегают в сокровенной глубине психических процессов, здесь сознательно не описываются детально. Практикующие должны открыть их самостоятельно, и то, что мы их не раскрываем, никак не повлияет на ваше продвижение в практике. Объяснение некоторых явлений прежде, чем ученик оказывается готов увидеть их, может сформировать ложные ожидания и ошибочные представления.

Многие ученики по прошествии времени благодарны Бханте за то, что тот не говорил им, в какой джхане они находятся. Они могли просто работать, не думая и не анализируя попусту. Если мы знаем, в какой джхане пребываем, в нас может развиваться своего рода

гордость и тщеславие. И наша практика с высокой вероятностью замедлится. Мы будем думать, что продвинулись уже далеко, но на деле будем лишь начинающими. Для нас лучше, находясь на ретрите, просто следовать инструкциям наставника, и не задумываться о том, на какой мы стадии.

Возможно, прочитав эту книгу, вы захотите получить ещё более глубокое понимание того, как работает эта практика, узнать больше о том, какие прозрения и уровни понимания возникают в ходе неё, а также найти ссылки на сутты, описывающие данную медитацию. В этом случае вы можете обратиться к одной из следующих книг Достопочтенного Бханте Вималарамси:

- "Медитация — это жизнь; жизнь — это медитация";
- "Дыхание любви";
- "Вдохновляющая Дхамма", Книга 1.

Эти работы содержат подробную информацию по теме и представляют собой замечательное руководство по продвижению в практике.

Моя же цель состоит в том, чтобы изложить на бумаге шаги пробуждения — продвижение по уровням прозрения к окончательному освобождению. Я надеюсь, что это знание будет кем-то воспринято, сохранено и не канет в Лету. Книга построена на методах, преподаваемых Достопочтенным Бханте Вималарамси, которые, в свою очередь, напрямую основаны на суттах. При этом я использовал тексты из его многочисленных бесед, а также опирался на свой личный опыт в практике.

Среди распространённых ныне практик мы можем найти разного рода методы, сформированные под индуистским влиянием, техники Нью Эйдж, но даже в буддистских вариантах остаётся так мало от того, чему учил Будда, что он сам начинает исчезать. Это направление называется "секулярным буддизмом" или "просто-осознанностью", где Будда зачастую не упоминается вовсе. Сердцевина его Учения смешивается с инструментарием западной психологии, и даже сам термин "осознанность" имеет иной смысл, нежели тот, в каком его применял Будда.

Важное назначение этой книги заключается в том, чтобы показать, как современный буддизм уклонился от того, что излагается в суттах и чему учил исторический Будда.

Среди прочего мы рассмотрим следующие темы:

- Чему Будда учил нас в суттах, его собственными словами
- Пробуждение как ума, так и тела
- Зависимое Возникновение
- Определение Осознанности
- Что такое Медитация Безмятежной Мудрости (TWIM)
- Что такое бР
- Два типа джхан: джханы поглощения и джханы безмятежного бодрствования
- Продвижение в практике через джханы к Ниббанае

- Четыре стадии святости

## Глава Первая

### Что такое буддизм?

Примерно 2600 лет назад, выйдя за пределы королевской резиденции в деревню, молодой принц Сиддхартха Гаутама осознал, что бытие всех существ пронизано страданием. Он обнаружил, что в мире есть болезни, старость, смерть, и это настолько шокировало его, что он оставил жену и новорождённого сына, своё положение принца и все мирские блага, чтобы посвятить себя поиску пути к прекращению страданий. Спустя годы он, наконец, открыл этот путь к прекращению страдания — к Ниббане, — путь, который он охарактеризовал не просто как ведущий к освобождению от страдания, но как "немедленно эффективный" или не занимающий так уж много времени, если практиковать его правильно. Следующие сорок пять лет он провёл, обучая этому пути других, и за этот период многие достигли пробуждения.

В Махаваччаготта Сутте, 73-й сутте Маджжима Никаи, Будде задают вопрос, много ли существ были успешны на этом пути. И в тексте мы можем найти подтверждения и детали относительно того, как тысячи людей достигали пробуждения и что это были за достижения.

Что такое страдание? В Четырёх Благородных Истинах Будда постулирует его причину:

- В этом мире и в нашей жизни есть страдание и неудовлетворённость.
- Причиной и источником этого страдания является *страстное желание*.
- Прекращение *страстного желания* приводит к прекращению страдания.
- К избавлению от страдания нас ведёт Восьмеричный Путь.

Вот весь Буддизм вкратце: страдание, *причина* страдания, *прекращение* страдания, *путь* к прекращению страдания. Это — сердце Буддизма. Здесь не идёт речь о каких-либо обрядах и ритуалах, молитвах и ладане. Это не религия, а скорее научное исследование, направленное на преодоление страдания на всех уровнях ума и тела.

В наши дни, кажется, очень немногие достигают пробуждения. Учителя часто объясняют это тем, что две с половиной тысяч лет назад люди были более развиты духовно. Другие считают, что огромную роль сыграло влияние самого Будды, который был непревзойдённым учителем. Третьи связывают неуспешность буддистских практик с так называемой тёмной эпохой, в которую мы сейчас живём. Но Будда чётко говорил: если вы следуете наставлениям, пробуждение может быть достигнуто в течение одной жизни и более того — даже за несколько дней. Это так же верно для нас, как и для времён исторического Будды. Эта книга, возможно, послужит тому доказательством.

Люди различаются культурно, но наши умы и тела функционируют одинаково. Это значит, что если мы следуем пути Будды, мы можем испытать пробуждение в столь же короткий срок, что и люди две с половиной тысячи лет назад. Опыт наших учеников, которые, ничего не добавляя и не исключая, действовали строго в согласии с инструкциями из сутт, свидетельствует об этом. Они испытали те состояния, о которых я буду говорить, и вы тоже сможете!

## Наука, которая больше, чем просто наука

Альберту Эйнштейну приписывают изречение, что если бы он был когда-нибудь заинтересован в том, чтобы исповедовать какую-либо религию, то стал бы буддистом. Буддизм, по его словам, — это религия, наиболее близкая к науке. Он говорил о "космической" религии, к которой, по его ощущениям, близок буддизм.

Определённо, большинство людей считают буддизм религией. Но что такое религия? Обратимся к словарю Мерриам-Вебстер:

- *вера в бога или в группу богов;*
- *организованная система верований, обрядов и правил, используемых для поклонения богу или группе богов.*

Так религия ли буддизм? Многие секты буддизма кажутся таковыми, и многие люди считают буддизм одной из религий. Но Будда вообще игнорировал концепцию Бога как таковую, а то, чему он учил, — несомненно, вне любой религиозной системы веры.

Тогда, может быть, буддизм — это наука? Возможно. Но при ближайшем рассмотрении он оказывается и за пределами науки — по крайней мере, выходит далеко за рамки современного уровня знания.

Поскольку Будду заботил вопрос, в чём причина страдания и как страдание прекратить, основу его учения составляет исследование ума посредством глубокой медитативной практики.

В научном сообществе набирает силу тенденция объяснять всё, что касается ума, в терминах нейрофизиологии и исследований мозга. Фактически нейрофизиология видит ум лишь как продукт функционирования мозга. Но это ограниченное понимание ума.

Итак, в одном углу оказываются практикующие, которые стремятся найти счастье с помощью учений религиозных лидеров и медитации, а в другом — западные учёные, сосредоточенные на поиске счастья посредством изучения физического мозга. Похоже, последние имеют цель — или, может быть, надежду — понять работу мозга и в результате этого понимания разработать некий метод терапии или медикамент, который бы позволил нам достичь счастья.

Изучение нейронных систем даст нам представление о том, как нейроны работают и как они выглядят на экране МРТ и другой измерительной аппаратуры. Кроме того, оно позволит увидеть, какие части мозга активны при выполнении определённых умственных функций. Но подобные эксперименты никогда не объяснят, как происходят озарения. Изучение нейронных цепей не позволяет по нашей воле получить прозрения в истинную природу страдания и в то, как посредством таких прозрений может быть достигнута Ниббана.

Нет способов, во всяком случае известных, повторить процесс пробуждения в лаборатории с помощью какого бы то ни было физического процесса (химические вещества, аппаратура и т. д.). Чтобы пробудиться, мы должны обладать очень глубоким

пониманием того, что тело и ум работая вместе, представляют собой безличный процесс, лишённый какого-либо "я" или души.

Мозг — это не ум, а ум не мозг: мозг — это лишь часть тела, подобно руке или пальцу. Ум — это нечто, что находится в зависимости от физического тела. Однако ум — это то, что мы не можем измерить прямо, но лишь понять *опосредованно*. Почему? Потому что мы зависим от того, как о своём опыте сообщает испытуемый. Когда мы исследуем чей-либо опыт с целью отследить процесс познания, мы располагаем только теми сведениями, которые этот человек нам сообщает. Мы не можем измерить, к примеру, его понимание реальности.

Поэтому, поскольку словарь Мерриам-Вебстер определяет науку как "систематизированное знание, выведенное из наблюдения, изучения и экспериментов, проведённых для того, чтобы определить природу или принципы изучаемого предмета", утверждение, что буддизм ближе к науке, чем к религии, более правдоподобно, нежели обратное, и вместе с тем не совсем верно.

В суттах Будда оставил нам набор чётких методов и инструкций, которые позволяют глубоко проникать в природу нашего ума и наблюдать процессы в нём непосредственно.

Преподавая свой путь к прекращению страдания, Будда всегда повторял последователям, что они не должны верить ему на слово, но рекомендовал "пойти и увидеть" своими глазами. Именно так он говорит, например, в Калама Сутте. Не принимайте это учение лишь на веру — сначала попробуйте, а затем можете отбросить его, если вами не будет получен заметный положительный результат. Будда не просил слепо верить в сказанное им.

Этот подход актуален и по сей день: попробуйте практику в том виде, как её преподавал Будда. Решите сами, совпадают ли полученные результаты с тем, что описано в суттах, и благотворны ли они для вас. Если вы увидите, что практика работает и даёт повторяемые результаты, это породит в вас уверенность и вдохновение продолжать путь.

Изучение одного лишь мозга, мы не можем претендовать на то, чтобы изучать ум, поскольку ум по-настоящему познаётся лишь индивидуально и непосредственно. Исследователи вынуждены спрашивать у испытуемого, что происходит. Они никогда не смогут понять, какое внутреннее влияние оказали на ум понимание и мудрость. Это нечто, что *больше*, чем просто наука.

Когда мы говорим, что учение Будды больше, чем наука (то есть что это, так сказать, «мета-наука»), мы имеем в виду как сами методы, которым обучал Будда, так и результаты (прозрения), достигаемые с помощью практики этих методов. Хотя и методы и результаты повторяемы и верифицируемы в рамках личного опыта, они, тем не менее, субъективны (будучи при этом глубокими и трансформирующими) и, следовательно, недоступны измерению со стороны внешнего исследователя.

"Понимание природы и принципов изучаемого предмета" не было целью Будды. Он искал путь к окончательному прекращению личного страдания, а не просто некоего "понимания".



Буддизм — больше любого научного исследования, поскольку мы можем *понять ум, лишь наблюдая ум непосредственно* своим собственным сознанием. Когда понимание достигнуто, сам наблюдаемый ум подвергается трансформации.

В Индии это называют «субъективной» наукой. Я предпочитаю термин «сверхмирская наука». Вот почему нам нужен Будда, чтобы показать путь. Ответом здесь не является простое описание и понимание тех или иных процессов. Это тонкий рецепт, всеобъемлющая практика, которой он дал название Срединный Путь — путь, лежащий между всех крайностей.

## **Пробуждение и ума, и тела**

Традиционно в Индии бытовала вера в то, что просветление может быть достигнуто через *контролирование* желания, поскольку желание считалось причиной всех видов страдания.

Первоначально практикуя в этой традиции, Будда овладел психическими практиками йоги, связанными с одноточечным сосредоточением. Затем он в течение многих лет осваивал телесные практики — суровые аскетические методы йогинов-садху. И то и другое имело целью полное подчинение желания, чтобы обрести пробуждение.

С одной стороны, мастера брахманской медитации, как считалось, могли контролировать желание, управляя своим умом. Предполагалось, что если мы силой принуждаем внимание оставаться на объекте в течение всё более долгих периодов времени, то мы сможем силой мысли контролировать *страстное желание*. Но при этом не говорилось о *преодолении* страстного желания в принципе. Речь шла лишь о том, что есть некий внутренний управитель, который может быть натренирован через усиление внимания и самодисциплины настолько, что сможет установить над желанием контроль, подавить его и удерживать от возникновения; то есть речь шла о подавлении, вместо искоренения.

Но тогда перед нами встаёт вопрос: а где же здесь "истинное я"? Это управитель — то есть ум, который стремится контролировать желание, — или же это тот, кто желает, или же ни то ни другое? Ведь если есть "я", то должно быть и "не-я" (или, по крайней мере, то, что не является нашим истинным "я").

В Брахмаджала Сутте, первой сутте в Дигха Никая (ДН 1), Будда описывает 62 вида воззрений относительно "я"! Например, "я", наблюдающее "я"; "не-я", наблюдающее "я"; "я", наблюдающее "не-я", и так далее и тому подобное. "Я" только одно, но которое именно?

Если какой-нибудь алкоголик скажет, что он бросил пить, упражняя силу воли, то кто здесь настоящий "я"? Это тот, кто хочет продолжать пить или это тот, кто хочет покончить со спиртным? Где здесь настоящий ты?

С другой стороны, если попытки управлять желанием с помощью контролирования ума не работали, аскеты пытались добиться своего через контроль над телом. Йогины,

например, подолгу стояли на одной ноге или соблюдали очень строгую диету, веря, что, если подчинять тело таким образом, просветление наверняка придёт. Ум мог предпринять попытку прорвать блокаду в процессе достижения контроля над телом — и опять же, здесь должна была помочь умственная самодисциплина.

Предполагалось, что в конечном итоге полный контроль, такой, чтобы не возникало больше ни малейшего желания и связанного с ним страдания, способно обрести лишь некое "Высшее Я". Именно это декларировалось в качестве цели практики медитации. Повторимся, речь шла не об искоренении желания, а лишь о его контроле.

После того как будущий Будда, то есть *Бодисатта*, в полной мере освоил оба этих метода, он обнаружил, что пробуждение не достигнуто. Входя в глубокое сосредоточение с поглощением, он увидел, что это состояние подавляет работу органов чувств, так что он больше не чувствовал, не слышал, не испытывал ничего со стороны тела. Состояния ума, достигнутые им, были блаженны и возвышенны. Но вскоре он осознал, что жёсткий контроль над умом действительно подавляет желание, но лишь на тот период, пока он медитировал. Это было временно. Страстное желание не было устранено полностью. По выходу из медитации оно возвращалось с новой силой.

Сходным образом после шести лет аскетических практик, когда он почти умер от голода близ Бодх Гайи, он понял, что чрезмерное контролирование тела посредством разного рода ограничений ведёт лишь к смерти от истощения, но не к устранению страстного желания. С помощью этих практик прекращения страдания достичь невозможно.

Достигнув предела в практике медитации одноточечного сосредоточения и аскезы, но не сдавшись, он понял, что контроль не является ответом. Эта практика тщетна, она не ведёт к пробуждению, поскольку в ней страстное желание контролируется... страстным желанием. Тогда он сел под Деревом Бодхи и решил, что будет сидеть там, пока не найдёт ответ.

И вот во время майского полнолуния, в третью стражу ночи (то есть между 3 и 7 утра), он стал *Татхагатой*, Буддой, Пробуждённым. Он обнаружил Срединный Путь. Пришёл к пониманию необходимости принципиально иного подхода в медитации — подхода, который включает и ум, и тело и при этом исключает *контроль*.

К этому моменту Будда посредством тщательного наблюдения развил видение и понимание того, как работает его ум. Он начал видеть, что умственные процессы представляют собой взаимозависимую цепь событий, которые возникают и исчезают. Теперь мы знаем это как "звенья Зависимого Возникновения". Для обозначения зависимого возникновения, в суттах Будда использует палийский термин *патичча самуппада*.

В то утро пробуждения он осознал, что ясное видение глубочайших явлений в уме — это, вне всякого сомнения, и есть путь к Ниббане. Видя, как работает его ум, и тщательно наблюдая умственные процессы, он пришёл к пониманию, что мы все сами являемся причиной нашего собственного страдания!

Он видел, как работает желание, как оно ведёт к страданию и как может быть достигнуто прекращение страдания. Будда осознал, что желания возникают потому, что мы питаем их и непрерывно гоняемся за ними. Мы видим их как "моё" и лично отождествляемся с ними.

Иными словами, если вы сидите тихо и ваш ум посещают мысли о том, как хорошо было бы быть где-то ещё, можете ли вы остановить его? Можете ли вы просто сказать: "Слушай, ум, я бы хотел посидеть тихо и насладиться покоем часок". Нет — приходит непрощенное желание, мы его не звали. В этом смысле это не "наше" желание.

В результате того, что мы лично отождествляемся с испытываемыми желаниями, думая о них как о "моём", и затем привязываемся к ним, мы неизбежно получаем страдание. Мы не можем управлять тем, как и когда они возникают или исчезают. Страстное желание и страдание существуют потому, что мы отождествляемся с этими желаниями и персонализируем их, а затем цепляемся за них.

Зависимое Возникновение — это понимание, что все явления в уме и теле обусловлены. Они обусловлены тем, что было до них, они происходят из этого и неминуемо ведут к тому, что последует дальше. Видя эту цепь событий ясно, мы видим, что всё безлично. Так где же "я" в этом процессе?

Важная часть понимания Зависимого Происхождения состоит в том, что эта штука, которую мы зовём "я" или "эго", на самом деле совсем не "я" и не эго, а безличный процесс, который происходит совершенно бесконтрольно. Никакой возможности для контроля попросту нет, потому что нет какого-либо постоянного или непрерывного "я", способного быть контролёром. Будда увидел лишь возникающие и исчезающие явления, в которых отсутствует постоянное "я".

Кто контролирует? Кто принимает решения? Даже само "решение" — это лишь ещё один обусловленный умственный процесс, который возникает на основе предыдущих действий. Решения не принимаются неким постоянным "я", которое управляет происходящим; они и являются "безличным я" в этот момент. Единственный возможный вклад с нашей стороны заключается в том, чтобы распознать реальность этой ситуации и не принимать её лично, не привязываться к результатам любой ситуации. Это и есть практика Правильного Усилия (мы зовём её методом *БР*, он будет рассмотрен позже). Это — та самая уникальная и глубокая истина, которую открыл и показал Будда.

Когда Будда в совершенстве осознал своё открытие, он обнаружил, что страстное желание и страдание прекратились. И в наши дни исследователи сообщают, что имеют место реальные изменения в уме и теле людей, практикующих различные типы медитации. С ними происходят положительные изменения, которые можно измерить.

Будда увидел, что не смог прорваться к пробуждению, пытаясь контролировать либо ум, либо тело по отдельности. Вы не можете отключить сигналы от тела, подавив деятельность органов чувств, какой бы глубокой ни была ваша медитация. С другой стороны, бессмысленно истязать тело и ожидать, что это приведёт к некоему контролю над умом (через управление болью).

Будущий Будда сначала пытался контролировать тело и ум по отдельности, насколько хватало энергии и решимости. Но это не работало. В итоге он оставил эти попытки и стал искать другой путь решения этой дилеммы. Вскоре он понял, что ум и тело работают вместе.

Сотни лет спустя появились комментарии и мнения относительно наставлений Будды. Одним из таких трудов был трактат «*Висуддхи Магга*», в котором практика расщеплялась на *прозрение* и *сосредоточение* (випассана и саматха), рассматривая их как две разные техники, тогда как в суттах говорится, что они "в одной упряжке".

"Висуддхи Магга" была написана в 430 году н. э., более чем через 900 лет после Будды. Это толстый том, в котором Будда попытался изложить, в том числе, основные медитативные практики, рекомендованные Буддой. Этот трактат считается особо важным документом для южного буддизма, называемого Тхеравадой. Поскольку его текст не является словами Будды, то рассматривается как комментарий к данным им практикам. "Висуддхи Магга" описывает множество методов, которые служат развитию сосредоточения. В некоторых из них используются "касины", своего рода диски разных цветов. Ряд техник, приведённых в "Висуддхи Магге", используют дыхание для создания "нимитты" — знака, на котором человек должен сосредотачиваться. Позже мы поясним происхождение этой книги и то, насколько она подходит для практики медитации, а также увидим, чему же Будда учил на самом деле.

Ещё позже появилась «Практика Чистого Прозрения», которая совершенно избегала глубокого сосредоточения. Учителя этой практики даже рекомендовали держаться подальше от техник поглощения, поскольку они могут привести к "привязанности". Метод Чистого Прозрения развивает сосредоточение лишь в той степени, которой было достаточно для начального рассмотрения умственного процесса. Последователи этого подхода считают его более быстрым и прямым. Вопрос же остаётся прежним: этому ли учил сам Будда?

И опять мы возвращаемся к словам Будды: сосредоточение (*саматха*) находится в одной упряжке с прозрением (*випассана*). То есть саматха и випассана должны практиковаться вместе.

Вот что сказано в суттах, и именно это было заново открыто Бханте Вималарамси, хотя оно и лежало на самом виду. Он назвал это *Медитацией Прозрения в Безмятежной Мудрости* или *Практикой Джхан Бодрствования*.

Прежде чем мы перейдём к рассмотрению практики медитации, давайте взглянем на то, как же работает ум. Сделаем мы это, изучив концепцию, которую Будда считал самой важной в своём учении.

### **Зависимое Возникновение: оставляя контроль позади**

В ночь пробуждения, спустя годы практики в брахманской традиции, Будда понял, почему он не нашёл облегчения. Сама фундаментальная предпосылка этих практик была

неверна. Ошибочной была идея, что мы можем действительно контролировать желание и тем самым контролировать страдание. Достигнув пробуждения, Будда непосредственно увидел то, что ранее он понимал о своих умственных процессах лишь интеллектуально. Он постиг, что всё содержит страстное желание и возникает благодаря тем действиям, которые имели место в прошлом. Поскольку эти действия уже произошли, никто не может управлять тем, что возникает сейчас, и тем, как мы прореагируем в будущем. Иными словами, вы на самом деле не можете контролировать возникающее желание, но можете лишь наблюдать безличную природу его возникновения.

Что же такое Зависимое Возникновение и как оно работает? Когда человек сидит, успокаивая ум, всё становится тихим. Но в следующий момент может появиться какой-нибудь звук. Например, чирикнет птичка. Звуковая *форма* — чириканье — встречается с ухом, физическим органом чувств, и возникает слуховое восприятие. Эти три явления — звук, ухо и слуховое восприятие — это *контакт*, одно из двенадцати звеньев Зависимого Возникновения. *Контакт (пхасса)* — это все три вышеперечисленных элемента, которые встречаются вместе. Так и происходит "слышание".

Аналогично, если вы зажигаете спичку, у вас есть головка спички, горючие химикаты и тёрка на спичечном коробке. Когда они соединяются, это можно назвать контактом. Появляется тепло и свет, а затем вспыхивает пламя. Если хотя бы один из этих трёх компонентов отсутствует, "огонь", то есть, в данном случае, слуховой контакт, не возникает.

Когда же слышание произошло, возникает чувство (*ведана*), связанное с этим звуком, и затем сразу же распознавание — мгновенная оценка-осознание, что это приятно, неприятно или ни приятно ни неприятно (нейтрально). За чувством/распознаванием следует страстное желание (*танха*) с формулировкой: "Мне это нравится", "Мне это не нравится" или "Мне всё равно". Именно здесь вы начинаете отождествляться с происходящим и принимать его лично.

Страстное желание всегда проявляется как напряжение и ощущение сжатия в голове. Напряжение и сжатие — это то, благодаря чему вы можете распознать страстное желание. Нужно заметить и отпустить, разжать, релаксировать это ощущение в голове, в противном случае желание ведёт вас к думанию (цеплянию), далее к рождению действия и в итоге к "горю, стенаниям, печали и отчаянию".

За страстным желанием следует цепляние (*упадана*), или думание. Это истории о том, почему вам это нравится или не нравится. Цепляние основывается на вашем прошлом опыте — на том, что случалось раньше при появлении такого звука. Вы вспоминаете время, когда вы увлекались орнитологией и слышали такой тип птичьего пения. Приходят мысли, и запускаются истории об этом звуке.

Затем возникает побуждение к действию, связанное с реакцией на звук. Это эмоциональная привычка, склонность или поведение (*бхава*). Например, если вы орнитолог, то, когда вы услышали эту птицу, у вас может активизироваться склонность схватить камеру или взяться за бинокль.

Эмоциональная привычка — это склонность делать что-либо в определённой ситуации. Это может быть ваша типичная реакция на чувство, которое возникает. Например, некто входит в комнату и сетует на что-то. Вы всегда реагируете на жалобы аналогичным образом — негативно. Вам не нравится, когда кто-то жалуется.

Ваш супруг звонит и говорит, что задержится на работе, — и даже если подобные звонки случаются нечасто, вы реагируете одинаково негативно. Это может быть осуждение — "ты такой ненадёжный", или вы можете затеять скандал из-за подозрений, что он что-то от вас утаивает. Это шаблонная привычка, выскакивающая каждый раз, когда имеет место однотипная ситуация.

С возникновением такой типичной реакции появляется сильная тяга попытаться управлять своими чувствами с помощью мыслей. Вы видите, что ум взбудоражен, и в вас возникает фрустрация и желание контролировать эти беспокоящие мысли. В этот момент мы начинаем воспринимать всё лично, принимать всё на свой счёт, и именно здесь появляется *эмоция*.

У ума могут быть самые разные факторы, или состояния. Бывает жадный ум, бывает радостный ум. В Анупада Сутте Будда говорит, что даже умственный фактор "решение" обусловлен предыдущими действиями. Это решение можно назвать "волением" или "намерением". Но мы должны быть осторожны с использованием этих определений, потому что они могут ошибочно навести на мысль, что есть некое "я", которое "принимает решение". "Решение" — это просто малая, хоть и важная, часть процесса "принятие решения".

Как уже говорилось выше, явления возникают и проходят, как в примере с пением птицы, и их существование зависит от, в данном случае, звука. Когда ваш ум очень тих, вы можете уловить возникающий фактор решения, а также сопровождающий его своего рода "толчок", направленный на то, чтобы "принять решение". Это очень интересно — наблюдать свой ум, работающий на этом уровне, и видеть, как на самом деле "вы", то есть "я", здесь не при делах.

Скажем, возникает желание выпить чашку чая. Вы можете начать думать о том, какой сорт чая было бы неплохо попробовать. Если ваша осознанность достаточно сильна, вы поймаете то самое мгновение, когда "вы решили", какой сорт заварить.

Есть момент, в который возникает "ваше" решение. Если вы мягко отпускаете, просто позволяя всему происходить и очень осторожно наблюдая за этим (это — ваш умственный фактор "исследования"), вы увидите умственный фактор "решения", который появляется совершенно сам по себе. А затем он тоже проходит. Далее рождается импульс к действию, возникающий посредством прилагаемого страстного желания. Это страстное желание и есть тот толчок к совершению действия, который вы чувствуете.

Есть ли здесь, собственно, свободная воля? Принимает ли эти решения некая ваша душа или глубинная сущность? Даже на самом глубоком уровне существует лишь ум в

состоянии принятия решения, которое возникает и исчезает. Поэтому решение есть, но это решение — плод соответствующих условий.

Выражение "активность<sup>2</sup> воления", или "волевая активность", используемое в текстах сутт, не совсем точно передаёт смысл. Воление как бы указывает, что есть кто-то, кто принимает решение, но в действительности никого нет. Есть лишь причины и условия. Нет "вас", принимающего решение, — есть просто момент решения. Единственная реальная сила, которую мы имеем, состоит в том, чтобы позволить этому быть и наблюдать, отпуская и расслабляясь в этом решении, видя, как оно исчезает.

Итак, продолжим. Следующее за «привычкой» звено в Зависимом Возникновении — это *рождение действия (джати)*, и вот вы встаёте и идёте к своей камере. Побуждение к действию переходит в само действие. Действие может быть телесным (движение), вербальным (речь) или умственным (мысль).

К несчастью, к тому времени, когда вы добрались до своей камеры, птица уже улетела. Как результат действия — движения к камере, в вас может возникнуть неудовлетворённость из-за того, что птица исчезла. Вы думаете, что ваши действия всегда ведут вас к тому, чего вы хотите, но на самом деле вы никогда не можете быть уверенными результатах любого действия. Как говорится, гладко было на бумаге...

За *рождением действия* идёт последнее звено: *Печаль, Стенания, Сожаление и Отчаяние*. Да, в жизни время от времени случаются какие-то счастливые моменты, но они мимолётны! Даже если вы успели бы сделать фотографию, вы бы захотели, чтобы птица задержалась ещё чуть-чуть или чтобы вы успели записать её пение и т. д.

Выше мы рассмотрели лишь завершающую часть процесса Зависимого Возникновения, наиболее явную и грубую. Это последние семь звеньев из двенадцати:

- Контакт;
- Чувство;
- Страстное Желание;
- Цепляние;
- Привычка;
- Рождение Действия;
- Печаль, Стенания, Сожаление и Отчаяние.

Это те звенья, которые можно видеть, не погружаясь глубоко в медитацию.

**Контакт → Чувство → Страстное Желание → Цепляние → Вовлечённость →  
Рождение Действия → Печаль, Стенания, Сожаление и Отчаяние**

Первые же пять звеньев в полной двенадцатичленной цепи Зависимого Возникновения имеют место до вышеперечисленных, и их можно интерпретировать как потенциалы.

---

<sup>2</sup> В английском оригинале используется слово "formation", что на русском обычно переводится как формация или формирователь, иногда — побуждение. Это перевод палийского термина "санкхара". Здесь и далее он переведён как "активность", чтобы сделать текст более понятным для читателя. (прим. перев.)

Они могут наблюдаться лишь как тонкие движения ума, за исключением неведения, которое имеет отношение к пониманию. Позже, когда ваша медитация продвинется глубже, вы увидите эти первые пять звеньев:

**Неведение → Активность → Сознание → Ум-Тело → Шестеричная  
Чувственная Основа**

Будда говорил, что всё начинается с неведения относительно того, как всё происходит, то есть неведения относительно истины Зависимого Возникновения, а также Четырёх Благородных Истин, утверждающих, что всем процессом страдания движет страстное желание. Это то самое "неведение" Четырёх Благородных Истин, которое ведёт нас к нездоровым действиям, что создаёт нескончаемое страдание.

Ниже размещена схема, показывающая круг Зависимого Возникновения. Каждое звено зависит от предыдущего, которое как бы питает его. В каждом звене есть также малое дополнительное количество страстного желания, которое заставляет весь процесс продолжаться без конца.





Самьютта Никая (СН) в изобилии содержит информацию о Зависимом Возникновении. Прочитываем основы:

*СН 12.1. "Монахи, я научу вас Зависимому Возникновению. Слушайте внимательно то, что я скажу". — "Да, Господин", — ответили монахи. Благословенный сказал следующее:*

*"Что же такое, монахи, Зависимое Возникновение? С неведением в качестве условия возникает активность; с активностью в качестве условия возникает сознание; с сознанием в качестве условия возникает имя-и-форма; с именем-и-формой в качестве условия возникают шесть чувственных основ; с шестью чувственными основами в качестве условия возникает контакт; с контактом в качестве условия возникает чувство; с чувством в качестве условия возникает страстное желание; со страстным желанием в качестве условия возникает цепляние; с цеплянием в качестве условия возникает привычная реакция; с привычной реакцией в качестве условия возникает рождение; с рождением в качестве условия возникает старение-и-смерть, печаль, стенания, сожаление и отчаяние. Таково происхождение всей этой массы страдания. Это, монахи, и зовётся Зависимым Возникновением.*

*Но с безостаточным исчезновением и прекращением неведения происходит прекращение активности; с прекращением активности происходит прекращение сознания; с прекращением сознания происходит прекращение имени-и-формы; с прекращением имени-и-формы происходит прекращение шести чувственных основ; с прекращением шести чувственных основ происходит прекращение контакта; с прекращением контакта происходит прекращение чувства; с прекращением чувства происходит прекращение страстного желания; с прекращением страстного желания происходит прекращение цепляния; с прекращением цепляния происходит прекращение привычной реакции; с прекращением привычной реакции происходит прекращение рождения; с прекращением рождения происходит прекращение старения-и-смерти, печали, стенания, сожаления и отчаяния. Таково прекращение всей этой массы страдания".*

Высочайшая цель TWIM состоит в том, чтобы увидеть, каким образом каждое звено зависит от предыдущего звена или обусловлено им. Когда человек понимает этот процесс достаточно глубоко, впервые возникает необусловленное состояние, Ниббана. Мы осознаём, что нет никакого личностного "я" или эго, а есть просто безличный процесс, зависящий от условий.

Это понимание порождает огромное облегчение, потому что, как гласит известное дзэн-буддийское изречение, "Нет "я" — нет проблемы!" Никого тут нет, поэтому некому заниматься контролем.

Это подобно тому, как мы встречаем тёмную фигуру, идущую к нам, и в нас возникает страх, потому что ум сразу вбрасывает мысли, обусловленные прежним опытом — о разного рода злодеях; но вот при сближении мы узнаём нашего друга, и пугающая картинка тут же заменяется другой — радостной. Точно так же мы всегда думали, что есть какое-то "я", а теперь видим, что это была иллюзия.

Можно уподобить звенья Зависимого Возникновения в нашем поведении многовековой истории некоего города. Первые здания превращались в другие здания, потом те ветшали, их сносили и на их месте строили другие и так далее. Обусловленное возникновение и исчезновение подобно возникновению и исчезновению великого города, входящего в пору расцвета и в пору увядания, постоянно меняющегося. Наконец, он исчезает под влиянием бессчётных взаимосвязанных причин. В этом городе нет никакого управителя, принимающего решения и предпринимающего действия. Есть лишь изменения, которые можно наблюдать, обусловленные тем, что происходило до того.

Сходным образом нет личного "я" или души, контролирующей ваше продвижение по жизни. Есть лишь изменения, которые случаются благодаря причинам и условиям, возникающим и исчезающим. Именно это мы ошибочно называем своим "я" — я, мне, сам и т. д. Всё это не-личностный процесс, нескончаемая цепь причин и условий, которые текут подобно реке — реке, которую мы ошибочно считаем "собой".

Зависимое Возникновение — это, в действительности, самый важный принцип буддизма, наряду с Четырьмя Благородными Истинами. Понимание того, что источник страдания — это Страстное Желание, и прозрение в механизм Зависимого Возникновения ведёт к уничтожению Страстного Желания. Постижение того, что Благородный Восьмеричный Путь ведёт к этой цели, является сердцем буддийской медитации.

<b>Восьмеричный Путь</b>	
Гармоничный Взгляд	⇒ Правильные Воззрения (Понимание)
Гармоничный Образ	⇒ Правильная Мысль
Гармоничное Общение	⇒ Правильная Речь
Гармоничное Движение	⇒ Правильное Действие
Гармоничный Стиль Жизни	⇒ Правильные Средства к Жизни
Гармоничная Практика	⇒ Правильное Усилие
Гармоничное Наблюдение	⇒ Правильная Осознанность
Гармоничная Собранность Ума	⇒ Правильное Сосредоточение

## **Глава Вторая**

### **Переосмысление осознанности**

#### **Что такое осознанность?**

Действительно — что такое осознанность? В одном буддистском журнале была опубликована статья, в которой этот вопрос задавали четырём учителям медитации. К концу обсуждения удовлетворяющий всех ответ так и не был найден. Они решили вернуться к этой теме в следующем выпуске журнала, через месяц!

Осознанность в наши дни крайне модна и, кажется, уже вышла за чисто буддистские рамки, став чем-то общепринятым повсеместно. О ней говорят все - и психологи, и дети, и даже военные. У неё уже появился свой собственный журнал: "Mindful". Осознанность рассматривается как средство, предназначенное чтобы: (1) отдавать себе отчёт в собственных мыслях и состоянии и (2) успокоиться и расслабиться. Всё это хорошо, но этому ли учил Будда? Это ли предназначение для осознанности подразумевал он?

У меня есть теория, и вы не найдёте её больше нигде, поэтому, пожалуйста, будьте к ней снисходительны. "Осознанность" это перевод палийского слова "сати". Переводчики, работавшие с палийскими текстами, пытались подобрать какое-то подходящее английское слово. Проблема заключается в том, что некоторые понятия, которыми оперировал Будда, были радикально новыми для европейской культуры и не использовались в ней вообще. То есть в английском языке никогда не существовало какого-либо слова, которое бы соответствовало смыслу, вкладываемому в данное понятие, используемое Буддой. Буддизма ещё не было на Западе, поэтому не существовало соответствующего словаря в английском.

Так что же делать? Взять наиболее близкий термин. "Сати" имеет отношение к наблюдению и знанию о том, что происходит, поэтому было выбрано слово "осознанность". Разумно, но правильно ли?

Проблема заключается в том, что понятие "осознанность" уже несло определённую закрепившуюся смысловую нагрузку в английском языке. "Будь внимателен<sup>3</sup> — не ударься головой!" Это значение, естественно, перенеслось и на "сати", и таким образом оказалось, что буддийская осознанность увязалась с тем, чтобы помнить, куда ты идёшь, бдительно наблюдать процесс достижения конечного пункта движения.

Так английская версия стала оказывать слишком большое влияние на оригинал. Теперь практически всё обстоит так, будто палийское слово представляет английское понятие, а не наоборот! Палийский термин словно бы подгоняется под англоязычное мышление.

---

<sup>3</sup> Здесь слово mindful переведено как "внимательный", хотя обычно оно переводится на русский как "осознанный". Однако в данном случае "будь осознанным — не ударься головой!" звучало бы странно. В английском же контексте слово mindful используется скорее в смысле "внимательный", "бдительный". — прим. перев.

Поскольку переводчики не практиковали медитацию, они могли лишь догадываться, каково на самом деле значение термина «сати». Это было бы не страшно, если бы *сати* определялось и использовалось в суттах именно в этом смысле – но на самом деле это не так!

Я предлагаю новое определение Осознанности, которое на первый взгляд может показаться таким же, но на практике оказывается совершенно иным. Если вы используете этот вариант при чтении сутт, вы увидите, что он работает лучше.

*Осознанность состоит в памятовании о наблюдении за тем, как внимание ума движется от одного явления к другому.*

Внимательно прочитав определение и увидев там слово "памятование", вы можете подумать, что помнить о наблюдении легко, но это не так. Вы убедитесь в том, что ваш ум постоянно отвлекается от наблюдения за самим собой — то и дело переключается на мысли, которые вы не можете контролировать. Вот вы наблюдаете за происходящим в уме, потом появляется мысль — и вот вы уже унесены ею прочь, пока не вспомните, что вообще-то должны наблюдать за движениями внимания ума. Вы возвращаете наблюдение обратно к уму, а затем, возможно через несколько секунд или минут, другая мысль уводит ваше внимание.

Важно помнить, что это именно то, что вам нужно делать: наблюдать ход работы внимания ума и его движения как часть безличного процесса, что ведёт нас ко второй части определения.

На ретрите вы ходите, выполняя медитацию в ходьбе. Начав эту практику и медленно двигаясь по дорожке, вы заметите, что ваш ум блуждает. Первое, что вы должны сделать это – *помнить о необходимости быть осознанным*. И затем сделайте это!

Вторая часть определения осознанности заключается в том, чтобы быть внимательным к тому, как фокус внимания ума движется от одного явления к другому. Будда говорил о необходимости для медитирующего сохранять осознанность к тому, что возникает в настоящем, что бы это ни было, и особенно к тому, *как* это явление возникает. Не важно, что это за чувство, или ощущение, или или насколько мы внимательно в них вглядываемся, — нужно просто знать, что это явление возникло. Он никогда не говорил, что нужно выделять какие-то отдельные части Четырёх Опор Осознанности или Пяти Совокупностей ума и тела и наблюдать только за ними. Это было бы практикой сосредоточения или концентрации на этих отдельных составляющих.

Вместо этого он призывал учеников следить за движениями внимания ума и наблюдать: (1) как все эти явления возникают или исчезают без какого бы то ни было контроля с вашей стороны и (2) как вы принимаете эти движения ума лично, словно это некое ваше "я": ум вцепляется в это чувство и затем идентифицирует его как "моё чувство", несмотря на то, что вы не вызывали это чувство, не просили его появиться или исчезнуть. Вы никогда не обладали каким бы то ни было контролем над ним. Оно просто возникает, когда складываются соответствующие обстоятельства.

Подобное отождествление с чувством порождает ложную веру в личностное "я" — в идею "я". Когда вы видите, как возникает концепция "я", вы можете отпустить её, не питая своим вниманием, расслабить напряжение и сжатие, порождённые этим беспокойством, улыбнуться прямо в этом и вернуться к объекту медитации — и тогда становится ясно, что здесь никогда никакого "я" и не было. Есть лишь бесконечный поток активности.

Поскольку вы неспособны контролировать то, что возникает, вы начинаете видеть, как этот процесс отождествления — страстное желание — порождает страдание. Страстное желание проявляется как стремление управлять тем, что происходит. Но, когда оказывается, что это невозможно, возникает страдание и нам это не нравится. Это ведёт к фрустрации и к порождению нового желания контролировать.

Итак, повторим определение осознанности. *Осознанность — это памятование о том, чтобы наблюдать, как внимание ума движется от одного явления к другому, по мере того как явления возникают непрощено, и уходят в своё время.*

Осознанность — это не сверхфокусировка на объекте — на чувстве, дыхании или на чём бы то ни было ещё; достаточно лишь **знать**, что это произошло.

В процессе наблюдения движений внимания ума вы видите возникающие препятствия, уносящие ваше внимание.

Таких препятствий пять:

- *жадность, или чувственные желания;*
- *ненависть, или отторжение;*
- *сонливость (лень/вялость) и притупленность (замутнённость);*
- *возбуждённость, неугомонность, беспокойство или тревога;*
- *сомнения (в себе, в учителе, в практике или в Будде).*

По мере того как вы остаётесь со своим объектом медитации, вы увидите, что страстное желание будет поднимать свою уродливую голову. Ваша цель в том, чтобы полностью понять, как оно возникает, — и через понимание этого процесса вы отпускаете само страстное желание и остаётесь с объектом медитации. А делаете вы это не через стиснутые зубы и попытки вытолкнуть что-либо прочь.

Нужно понять, что препятствия — это ваши друзья. Ваши учителя. Они показывают вам, к чему вы цепляетесь. Когда вы полностью поймёте их природу, вам больше не нужны будут наставления. Вы достигнете пробуждения! Вы увидите Четыре Опоры Осознанности во всей их ясности и чистоте! Вы увидите их без страстного желания и без личностного отождествления. Это будет огромным облегчением — отказаться от попыток управлять всеми этими явлениями, которые по своей природе неуправляемы!

## **Четыре Опоры Осознанности**

В ходе практики медитации безмятежности (TWIM) важно понимать, что такое *Четыре Опоры Осознанности* и как их применять правильно.

МН 10, Сатипаттхана Сутта, гласит, что необходимо наблюдать Четыре Опоры Осознанности. В сутте говорится, что, наблюдая их, нужно отпускать страстное желание и цепляние — отпускать личностное принятие этих оснований, отождествление с ними.

Если мы используем Четыре Опоры вместо Пяти Совокупностей, Восприятие и Чувство сливаются в один пункт. Четыре Опоры и Пять Совокупностей — это просто разные способы сказать одно и то же, в зависимости от того, говорите ли вы о медитации или о безличном процессе существования ума и тела.

Нам необходимо увидеть, что происходит до того, как мы создаём путаницу, отождествляясь с тем, что наблюдаем, и принимая это как "я". Нужно увидеть тело просто как тело, чувство просто как чувство, сознание просто как сознание... Нужно наблюдать безличность, или *анатта*, своими глазами.

Висуддхи Магга объясняет, что метод Сатипаттхана Сутты заключается в том, что мы разбиваем эти Четыре Опоры и практикуем их отдельно. Если вы наблюдаете тело, то наблюдайте только дыхание (как телесное ощущение). Если вы наблюдаете чувство, то наблюдайте только чувство, и так далее.

Но в суттах всё не так. Вы не должны разбивать эту четвёрку. Вы и не можете это сделать. Вы наблюдаете все Опоры, потому что они происходят совместно. Все Опоры существуют в каждый момент, иначе вас бы не было. Вы не можете иметь тело и не чувствовать его, не воспринимать его, не познавать его. Вы не можете иметь ум без умственных объектов, тела или чувства.

Практика Медитации Прозрения (Випассаны), как она обычно преподаётся, разбивает Четыре Опоры Осознанности, описанные выше. Вы наблюдаете лишь за одним из них в отдельности и фокусируетесь только на нём. По большей части вы наблюдаете за дыханием — как происходит вдох и выдох, но некоторые учителя на каком-то этапе практики рекомендуют сосредоточиться отдельно на чувстве или на умственных объектах. Когда вы концентрируетесь на чувстве, например, вы видите только чувство, но не остальные совокупности, сопровождающие его. Вы, по сути, не совсем осознанны в смысле видения того, как ваше внимание движется от одного явления к другому. Такое видение не означает просто сосредоточенное созерцание самих объектов, но — наблюдение отношений между объектом медитации и другими явлениями, происходящими в это время рядом с ним.

Такое объяснение не соответствует суттам. Не нужно разбивать эту четвёрку. Вы просто не сможете это сделать. Вы наблюдаете все опоры, потому что они возникают вместе. Все четыре опоры существуют в каждый момент, иначе вас самих просто не было бы.

Эти Опоры возникают и наблюдаются как нечто взаимосвязанное. Они не являются какими-то самостоятельными конструкциями. Наш ум и тело зависимы друг от друга, что ясно просматривается даже на самых ранних стадиях медитации. Вы не можете наблюдать тело без сознания или восприятия, с помощью которых познаёте, что имеет

место в данный момент, или без чувства, которое бы позволило распознать возникающие в теле ощущения. Это подобно тому, чтобы разобрать автомобиль на части и пытаться его завести: пока все его части не будут на своих местах, завести машину не получится.

## **Чувство — это не «чувства»**

Давайте остановимся здесь на минуту и поговорим об Опоре, называемой Чувством. Нужно пояснить, что мы здесь говорим именно о *Чувстве*, а не о чувствах. В суттах совокупность "Чувство" (ведана) фигурирует в единственном числе. Это просто ощущение и прилагаемая к нему чувственная "окраска". Чувство как таковое, не более того. Самое важное свойство его состоит в том, что оно может быть либо приятным, либо болезненным, либо ни приятным ни болезненным.

Под "чувствами", с другой стороны, обычно понимают некие эмоциональные состояния, и это означает, что к ним примешивается страстное желание. Если вы смотрите на человека, которого находите привлекательным, и возникает приятное чувство, с высокой вероятностью возникает и влечение. Приятное чувство с вожделением ("мне это нравится") — это то, что мы называем "эмоциями" ("привычка", "вовлечённость" — бхава). Эмоция может быть охарактеризована как приятное чувство или желание, которое принимается лично. Это чувство в сочетании с отождествлением, персонализацией и известно, в конечном итоге, как "чувства" во множественном числе.

Например, "любовь", если о ней говорят в романтическом смысле, — это не любящая доброта. Этот вид любви во взаимоотношениях имеет намного большее отношение к состоянию аффектации или увлечения и содержит в себе страстное желание.

Любящая доброта — это чистое не-личностное состояние, искреннее желание другому счастья. Любящая доброта может перейти в сострадание, если она направлена на кого-то, кто пребывает в страдании. Она никогда не оборачивается ненавистью или сожалением. Она никогда не принимается лично. Это не "чувства", это просто чувство.

Будда трактовал "чувство" как всё, что чувствуется; другими словами, в его интерпретации это любой чувствуемый умственный или физический опыт. Он выделял три разновидности чувства: приятное, неприятное и ни-приятное-ни-неприятное (нейтральное). Он НЕ использовал в данном случае слово "ощущение". Он не делал различий — имеет ли место ощущение жара, или ощущение жёсткости, или манговый или банановый вкус. Он хотел лишь чтобы ученики различали — приятное ли оно, неприятное или нейтральное; глубже погружаться в этот предмет не нужно было.

Почему именно такая трактовка важна? Потому что чувство ведёт к страстному желанию. Состояния страстного желания — "мне нравится это" или "мне не нравится это" — зависят от чувства и возникнут в нетренированном уме, если процесс не будет быстро отпущен. Ум в состоянии "мне это нравится" переходит к размышлениям о том, почему

вам это нравится и когда же вы снова получите это. С появлением таких мыслей ваш ум начинает блуждать и уходит от объекта медитации.

Это — нездоровое состояние ума, в котором можно видеть возникновение Пяти С совокупностей. Ум становится мутным от страстного желания, ведущего к думанию и прокручиванию в голове разного рода историй. Как мы отпускаем процесс разворачивания страстного желания и что такое чистый ум, свободный от страстного желания?

Следующую главу мы посвятим этому освобождённому состоянию и тому, как оно возникает. Речь пойдёт о стадиях продвижения, которые Будда называл джханами. Мы посмотрим на них сквозь призму текстов сутт, а также увидим, как с течением времени изначальное значение этого понятия стало искажаться.



## Глава Третья

### Что такое джаны?

#### Два вида джхан

Если вы узнаете, что значит палийское слово "джхана", то, скорее всего, вы захотите это испытать. Джханы описываются как уровни сосредоточения. Они могут сопровождаться ощущением благодати и глубокой удовлетворённости, и каждый, конечно, хотел бы пережить этот опыт. Это важное понятие, смысл которого необходимо уяснить, потому что, согласно суттам, на пути к Ниббане вы проходите через джханы. Собственно, они являются дорогой к Ниббане.

Но фактически существует **два** вида джхан!

В наше время распространено множество методов, обучающих практике медитации. Какой из них правильный? Как мы можем понять, чему на самом деле учил Будда? В Дигха Никая (ДН) именно этот вопрос задаётся Будде.

*ДН 21: "Сакка спросил Благословенного: "Господин, все ли учителя и брахманы учат той же Дхамме, практикуют ту же дисциплину, желают одного и того же и преследуют одну и ту же цель?"*

*"Нет, Повелитель Богов, это не так. Почему? Этот мир состоит из множества различных элементов, и люди цепляются к тому или иному из этих элементов и становятся крепко привязанными к нему, говоря: "Только это — истина, всё иное ложно". Поэтому все учителя и брахманы не учат одной и той же Дхамме, не практикуют одну и ту же дисциплину, желают разного и преследуют разные цели".*

В данной книге мы попытаемся оставаться верными тому, что изложено в суттах, объясняя разницу между различными техниками во Вселенной Буддизма.

Да, в суттах мы находим описание двух типов джхан и двух основных типов практики медитации, предназначенных для достижения каждого из них.

Есть практика одноточечного сосредоточения, или поглощения, с одной стороны, и практика прозрения в безмятежной мудрости, с другой.

Позже первый тип — практика одноточечного сосредоточения — разделится на: (1) практику чистого сосредоточения с поглощением; (2) практику прозрения в сосредоточении с поглощением и (3) практику чистого прозрения.

До Будды палийское слово "джхана" вообще не использовалось применительно к медитации. Тем не менее Будда сам взял его для описания собственного медитативного опыта.

С точки зрения медитации прозрения в безмятежной мудрости, переводить слово "джхана" как "сосредоточение" — неправильно. Эксперты в языке пали, такие как Достопочтеннейший Пуннаджи из Шри-Ланки, говорят, что этот термин означает просто

"уровень". Если взять палийский словарь, то мы увидим, что там "джхана" переводится как "медитация" или "состояние медитации".

Достопочтеннейший Пуннаджи также предлагает альтернативное определение для тесно связанного с темой джхан слова "самадхи", которое часто понимается и используется как обозначение для состояния сосредоточения с поглощением. Палийское "сама" значит "равный, ровный, уравновешенный", "дхи" — "состояние" в данном случае. Поэтому Достопочтеннейший Пуннаджи переводит слово "самадхи" как "состояние абсолютного внутреннего равновесия". Самадхи подразумевает собранное, нерассеянное состояние, но не то глубокое поглощение, которое подавляет препятствия и отвлечения. Это более открытое и бодрствующее состояние.

Достопочтенный Бханте Вималарамси определяет слово "джхана" как "уровень понимания". Каждая последующая джхана — это новый, более высокий уровень понимания того, как работает Зависимое Возникновение и психические процессы в целом. Чтобы точнее перевести термин "самадхи", Бханте Вималарамси предпочитает вариант "собранность".

Кроме того, Бханте обнаружил, что на пали слово "дхи" может быть также переведено как "мудрость" в смысле уровня понимания. Таким образом, складывая вместе "сама" и "дхи", мы получаем "Безмятежная Мудрость".

Если посмотреть на описание джхан Буддой, то можно увидеть, что переход к каждой последующей джхане отображает большую глубину понимания того, что значит отпускать страстное желание. Вы проходите через джханы по мере продвижения от грубых уровней страстного желания к более и более тонкому равновесию ума, до тех пор, пока в итоге, после состояния *ни-восприятия-ни-невосприятия*, высочайшей джханы, не испытываете прекращения страстного желания. Это — врата к достижению Ниббаны. Здесь имеет место прямой опыт прекращения страстного желания (*ниродха самапатти*). Это состояние, в котором совсем нет чувства, нет восприятия и нет возникающего сознания!

Ещё раз подчеркнём: джхана никогда не означала "поглощение". Этот термин указывает на собранное состояние или уровень понимания в психическом развитии. Однако по мере того, как акцент смещался от изначального учения Будды, описанного в суттах, к комментариям, таким как Висуддхи Магга, слово "джхана" стали применять для обозначения состояния одноточечного сосредоточения.

В сутте № 27 из Книги Пятёрок в Ангуттара Никая (АН) имеется следующий текст:

АН 5.27: *"...Возникает непосредственное знание: "Это сосредоточение<sup>4</sup> — мирно и возвышенно, достигнуто через полное успокоение, и ведёт оно к единению; не прийти к нему через насильственное подавление помрачений..."*

---

<sup>4</sup> В оригинале Дэвида Джонсона приведён текст сутты в переводе от Бхиккху Бодхи, где он использует слово «concentration». В палийском оригинале здесь фигурирует слово «самадхи». То есть, если следовать трактовке Бханте Вималарамси, то в данном отрывке должно было быть не

Совершенно очевидно, что в этой цитате описывается открытое и бодрствующее состояние, а не состояние поглощённости, в котором ум подавляется.

Итак, есть два вида джхан, или два разных способа понимать этот термин. Один из них базируется на *джханах односточного сосредоточения поглощения*, которые достигаются посредством разного рода техник концентрации, включая наблюдение за дыханием, сосредоточение на разноцветных дисках (*касины*) или полная поглощённость пламенем свечи. Это те состояния, которые достигаются йогическими мастерами, и будущий Будда исследовал их в начале своего поиска.

Джханы сосредоточения поглощения приняты некоторыми современными буддистскими монахами, и именно они описывались в таких комментариях, как Висуддхи Магга.

Достопочтенный Бханте Вималарамси поясняет:

*"Висуддхи Магга была создана Достопочтенным Буддагосой Ачарийя в пятом веке, через тысячу лет после смерти Будды. Учитель Буддагосы попросил его поехать в Шри-Ланку и перевести комментарии, написанные на сингальском, обратно на язык пали для получения удобочитаемой версии."*

*Перед Достопочтенным Буддагосой также стояла задача свести четыре разные секты буддизма вместе, так чтобы все эти разные секты перестали спорить между собой. Буддагоса очень хорошо изучил палийский язык, он был настоящим учёным, но он не изучал сутты. И он не практиковал медитацию. До того как стать буддистским монахом, он был санскритским учёным, и наизусть помнил все Веда, древние брахманские тексты.*

*К несчастью, поскольку автор не практиковал медитацию, он полностью полагался на то, что говорилось в других комментариях по поводу того, как это делать. Он ошибочно разделил учение Будды на два отдельных типа практики: Сосредоточение, или Саматха, и Прозрение, или Випассана. Сутты же всегда говорят о них как о чём-то неразрывно соединённом.*

*Тем не менее "Висуддхи Магга" сегодня рассматривается как энциклопедия медитации в буддизме значительно в большей степени, чем сутты. Она стала играть роль базовых инструкций во всей системе буддизма Тхеравады. Это "Библия" и учебник по практике".*

Один из учителей Бханте Вималарамси сказал ему, что для того, чтобы быть тхеравадинским монахом, он должен полностью принять всё, что говорится в Висуддхи Магге. Бханте мгновение подумал и ответил: "Мне кажется, тогда я не тхеравадинский монах; я — буддистский монах". Несмотря на то, что он применял некоторые советы Висуддхи Магги, он не мог принять её целиком из-за многочисленных противоречий и несоответствий суттам.

В сутте МН 36, "Махасаччака Сутта", Будда говорит, что он пробовал практиковать сосредоточение с поглощением и отказался от этого метода, поскольку тот не вёл к пробуждению. Вот почему мы — те, кто следует суттам, — не можем в полной мере

---

слово «сосредоточение», а словосочетание «собранность ума». То есть «Эта собранность ума — мирна и возвышенна...» (Прим. перев.)

называть себя тхеравадинами. Мы называем себя «Суттавада» (что означает "следование только суттам") или же – просто буддистами!

Вторым типом джхан являются джханы безмятежного осознания, или безмятежного бодрствования, которые, собственно, и описываются в суттах. Бханте Вималарамси обнаружил их, изучая тексты этого источника буддийского учения. Практикуя точно в соответствии с рекомендациями сутт, Бханте обнаружил последовательное уменьшение страстного желания в ходе продвижения в практике джхан безмятежного бодрствования, как это описано в Анупада Сутте (МН 111).

Важно понимать, что джхановые факторы — то есть благотворные состояния ума, возникающие в той или иной джхане, — очень схожи по природе, будь то в джханах безмятежного бодрствования или в джханах сосредоточения с поглощением. Разница состоит в том, что в джханах безмятежного бодрствования препятствия мягко отпускаются, а в случае сосредоточения они подавляются и выталкиваются. Результирующие состояния весьма схожи, но определённо не являются одним и тем же.

Основная характеристика первой джханы — радость; вторая джхана — это более глубокая радость и уверенность; третья джхана — счастье и удовлетворённость; четвёртая джхана — очень глубокое равновесие и внутренний покой, возвышенное состояние, которое выходит за пределы грубого чувства счастья.

Путаницу вносит то, что описанные качества имеют и джханы поглощения, и джханы безмятежного бодрствования. Однако проявляются они в каждом из типов по-разному. В джханах поглощения они проходят более акцентированно и интенсивно. В джханах бодрствования мы переживаем их в более уравновешенном режиме, с большим внутренним покоем, без крайностей.

Четвёртая джхана далее разделяется на четыре сферы:

- Сфера Бесконечного Пространства, характеризующаяся ощущением расширения;
- Сфера Бесконечного Сознания, открывающая сознание в его бесконечном возникновении и исчезновении;
- Сфера Отсутствия Всего, где имеет место чувство, что ничего нет;
- Сфера Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия, в которой ум едва прослеживается вообще.

Позже мы рассмотрим эти состояния подробнее.

Тот факт, что схожие, но разные состояния возникают как в джханах поглощения, так и в джханах бодрствования, приводит к путанице. Как могут существовать два типа джхан с подобными характеристиками, но достигаемые посредством разных техник? Стоит ли удивляться, что спустя более чем 2500 лет всё стало ещё более сомнительным...

Прежде чем мы перейдём к текстам сутт, касающимся джхан, давайте попробуем подробнее рассмотреть эти два типа. И начнём с джхан одноточечного сосредоточения.

## Джханы поглощения

Поглощение достигается через мощное сосредоточение на одном объекте при игнорировании или выталкивании любых возникающих отвлечений, уводящих внимание. Джхана одноточечного сосредоточения — это йогическое состояние, в котором человек достигает такого уровня поглощённости, что перестаёт воспринимать внешний мир. Вы не слышите и не чувствуете ничего — вы осознаёте лишь то, что происходит в уме. Состояния поглощения глубоки, и, чтобы достичь их, требуются годы практики и дисциплины.

Медитатору постоянно напоминают о необходимости возвращать ум обратно к объекту, если тот отклоняется. Иногда вы его тянете назад, и иногда приходится делать это с большим усилием. В этом нет отпускания, здесь имеет место принуждение: мы заставляем ум вернуться и оставаться на объекте.

Состояние, появляющееся на подходе к джханам поглощения, как объясняет Висуддхи Магга, называется *упачара*, или сосредоточение доступа; вы всё ещё бодрствуете и не поглощены полностью. (Заметьте, что в суттах этот термин и сама эта идея вообще отсутствуют!).

В этом сосредоточении доступа в вашем уме не возникает препятствий. Даже если вы пытаетесь вызвать что-либо подобное гневу или вожделению, оно не будет появляться или быстро исчезнет и ум останется чистым. Ваш ум не блуждает, отбрасывая любые отвлечения, уводящие его от объекта медитации. Благодаря длительной практике отталкивания помех ум в итоге приобретает автоматическую привычку возвращаться к своему объекту.

По мере прогресса в практике вы входите в состояние полного поглощения, или сосредоточения *аппана*, в котором осознание внешнего мира полностью исчезает. Так вы достигаете первой джханы поглощения. Затем вы проходите через все восемь джхан, используя силу глубокой концентрации для подавления любых возникающих препятствий.

Это действительно работает — вы испытываете состояния сосредоточения, которые схожи по своим характеристикам с джханам безмятежности (TWIM). Но они, тем не менее, не те же самые и имеют тонкие различия, которые часто упускаются из виду как нечто несущественное, хотя это не так. Главное различие состоит в том, что в одном случае остаётся страстное желание, а в другом — нет.

Этот тип практики джхан может занять больше десяти лет в тайской традиции. Ланкийцы говорят, что в их школе вы сможете достичь первой джханы менее чем через десять лет практики. Иные называют намного более короткие сроки, но при этом потребуются приложить невероятные усилия.

Бханте рассказывает историю о монахе, которого попросили войти в джхану поглощения. После того как он сделал это, другие монахи взяли его за руку и подняли её у него над головой. Рука оставалась в таком положении. Позже они спросили медитировавшего,

знал ли он об их действиях, и он ответил, что нет. В джхане поглощения монах совершенно не воспринимал собственное тело, осознавая лишь объект медитации.

Тот, кто находится в состоянии поглощения, не слышит звуки, не чувствует тело, никакие сигналы от пяти органов чувств не достигают его сознания — все желания на физическом уровне подавлены, их нет. Вдобавок, поскольку человек слишком сильно сфокусирован на объекте медитации, желание подавлено и на психическом уровне. Говорят, что начиная с четвёртой джханы поглощения медитирующий даже прекращает дышать через рот и нос и "дышит" через уши (чего НЕ происходит в джханах безмятежного бодрствования; в них мы продолжаем осознавать внешний мир и нормально дышать).

### **Джханы безмятежного бодрствования**

В МН 26, "Благородный поиск", и МН 36, "Большая лекция для Саччаки", Будда описывает свой путь к пробуждению. Как уже говорилось в предыдущем разделе, поначалу он полагал, что проблема при достижении просветления связана с *контролем*: мы контролируем ум, далее контролируем желание и наконец прекращаем страдание.

В суттах более или менее подробно описывается, как Будда поначалу пытался медитировать в своих поисках победы над страданием. Он разыскивал самых искушённых мастеров-йогинов того времени и учился у них всему, чему они могли научить.

Когда Готама достиг седьмой джханы поглощения — состояния Ничто, или Отсутствия Всего, — его учитель Алара Калама воздал ему хвалу, сказав, что он достиг высот его учения, и пригласил его остаться и учить вместе с ним. Готама отклонил это приглашение, поскольку видел, что его труд ещё не закончен. Даже на этом чрезвычайно возвышенном уровне медитации всё ещё оставалось нечто, что нужно было сделать. Страдание не исчезло. Страстное желание ещё не потухло.

И он спросил Алару Каламу, нет ли ещё более высокого состояния. Алара Калама рассказал Готаме, что он знал одного человека, который учил самому высокому состоянию, которого только можно было достигнуть в те времена.

Он посоветовал пойти учиться у Уддаки Рамапутты. Тот научил Готаму достигать восьмой джханы поглощения, состояния Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия. Готама овладел этим состоянием за короткий срок, и затем всё произошло, как и в прошлый раз. Этот учитель тоже пригласил его остаться и учить. И опять Готама отказался, чувствуя, что дело ещё не сделано, цель не достигнута, что это не путь к Ниббанае.<sup>5</sup> Он всё ещё испытывал тонкое страстное желание, когда выходил из этих высоких состояний.

И снова он ушёл, когда ему было сказано, что больше не осталось ничего, чему его могли бы научить. Овладев высочайшими йогическими состояниями, которых достигали

---

<sup>5</sup> См. Маджхима Никая 26, "Благородный поиск", раздел 16.

практики того времени, Готама больше не смог найти никого, кто открыл бы ему технику контроля ума, ведущую к ещё более высоким результатам.

Достопочтенный Бхикку К. Ньянананда так пишет в своей маленькой книге "Ниббана — успокоенный ум" (книга 2, проповедь 6, с. 127):

*"Эти тонкие слои препаратов (мыслей/активности) также содержат скрытое внутри них неведение (страстное желание). Вот почему ... даже Алара Калама и Уддака Рамапутта думали, что они могут выйти из этого колеса существования (Сансары), просто подавляя телесную активность, словесную активность и умственную активность. Но они не понимали, что всё это — санкхары, или препараты; в результате они наткнулись на своего рода дилемму. Они продолжали подавлять телесную активность до всё более тонких уровней. Они подавляли вдохи и выдохи, они смогли подавить думание и размышление с помощью упражнений в концентрации, но — без надлежащего понимания. Это было лишь временное успокоение".*

Готама не наблюдал у себя прозрения в истинную природу ума, и поэтому, разочарованный, он отказался от всех практик, связанных с умственным поглощением-сосредоточением, и отправился практиковать суровую аскезу йогических садху. Контролируя боль в теле посредством углубления в мучительные болезненные практики, он надеялся достичь контроля над своим умом. Это, как он полагал, должно было принести ему мир и равновесие ума.

После шести лет аскезы, в течение которых он совершал невыразимо трудные и даже отвратительные практики, подобные питью собственной мочи и даже хуже (см. сутты МН 36 и МН 12), когда он уже был на грани смерти, Бодисатта сдался и на этом пути. Он действительно достиг абсолютного контроля над своим телом и дошёл до совершенства каждую аскезу, за которую брался, но это не привело к концу страстного желания и страдания в его уме.

К завершению всего этого периода практики джхан йогического сосредоточения и йогической аскезы будущий Будда оказался на берегах Ганга, неподалёку от нынешней Бодх Гайи. Он почти умирал от голода, дойдя до употребления одного зёрнышка риса в день. Он знал, что если продолжит в том же духе, то неминуемо погибнет.

Тогда молодая женщина по имени Суджата пришла к нему и предложила съесть сладкого молочного риса. Впервые за долгое время он позволил себе принять разумное количество пищи. И немедленно почувствовал, что энергия вернулась к нему. Жизнь начала возвращаться в его тело и ум.

Сидя там, на берегу реки, в тени дерева Бодхи, он перебирал в памяти свои прежние усилия, понимая, что всё это было впустую. Сейчас он был не ближе к прекращению страдания, чем в начале этого пути. Он испытал все практики сосредоточения и аскезы, которые были известны в то время, и овладел ими в совершенстве, но не приблизился к пробуждению.

Затем Готама, будущий Будда, начал размышлять о бедственном положении, в котором пребывают люди. В Самьютта Никая, в Книге Причинности (Ниданавагга), говорится:

*"Монахи, перед моим пробуждением, пока я был ещё Бодисаттой, не достигшим пока полного пробуждения, увидел я: Увы, этот мир впал в беду, в ней он рождается, старится и умирает, уходит и рождается вновь, не понимая, каким образом можно спастись от страдания, увенчанного старением и смертью.*

*Затем увидел я: Когда приходят старение и смерть? Чем они обусловлены? ... И случился во мне прорыв прозрения: Когда есть рождение, приходит и старение со смертью: старение со смертью имеют своим условием рождение".*

Далее следует объяснение, как Бодисатта открыл каждое звено Зависимого Возникновения посредством тщательного обдумывания. Он увидел, как каждое звено прекращается, и если оно исчезает, то последующее звено тоже перестаёт возникать. С прекращением последнего звена, неведения, возникает необусловленное состояние — Ниббана.

Затем Бодисатта вдруг вспомнил эпизод из детства, когда его оставили на диване под цветущей яблоней, пока отец мальчика, король, присутствовал на церемонии праздника урожая.

Он вспомнил, как, будучи безмятежен и расслаблен, он естественным образом вошёл в чрезвычайно мирное и наполненное энергией состояние, в котором его ум стал свободен от всех препятствий и желаний. Это было совершенно благодетельное, полное радости состояние.

В этом состоянии расслабления, полностью бодрствующий и наблюдающий, он пребывал в безмятежности особого рода. В тот момент он оставил все желания и просто наблюдал происходящее, он позволил всему быть и всё больше расслаблялся в этом. Именно это состояние Будда позже назвал палийским словом "джхана".

Сидя под деревом Бодхи и вспоминая этот эпизод из детства, будущий Будда осознал, что то состояние было особенным. Вспоминая это состояние ума, он естественным образом вошёл в него снова.

Полностью расслабив тело и ум, не пытаясь их контролировать и просто пребывая в настоящем моменте, удовлетворённый и радостный, такой же, каким он был тогда в детстве, он достиг того же безмятежного, открытого и лёгкого состояния. То, что открыл будущий Будда, было тем, что Бханте Вималарамси называет "джханами безмятежной осознанности" или "джханами безмятежности". Они отличаются от состояний "сосредоточения", которые Готама практиковал со своими учителями ранее, и более точно описываются не термином "сосредоточенность", а выражением "собранный ум".



Слово "собранность" (collectedness) в английском определяется как «состояние внутреннего покоя и нерассеянности: "он — олицетворение собранности и уверенности"» (словарь Вебстера).

Затем он продвинулся ещё глубже. И в третью стражу ночи (т.е. в период с 3 до 7 утра) стал Буддой.

"Будда" — это именование для того, кто достиг полного пробуждения. Не имя, а скорее нечто вроде звания. В конце концов, Будда Гаутама не был первым Буддой и не был последним.

Однажды у меня был опыт вхождения в джхану сосредоточения, случайно, по иронии судьбы — на ретрите по методу TWIM с Бханте Вималарамси (я при этом не следовал его инструкциям!). По выходу я испытал очень высокое, мощное состояние бодрствования, пронизанное счастьем. Это было интересно, потому что этот опыт ощущался как нечто "святое" или священное и далёкое от всего мирского — очень похоже на то, что, как я себе рисовал в воображении, должен испытывать "святой" монах. Примерно в течение часа это состояние рассеялось и прошло.

На следующий день оно совершенно исчезло и, казалось, в результате этого опыта не произошло никаких внутренних изменений. Я чувствовал пустоту, не получив фактически ничего от такого мощного переживания. Было странно, что нечто столь сильное не оказало ни малейшего влияния на мою личность. Хотел бы я сказать иначе, но на самом деле никаких положительных изменений не было. Для меня это было откровением. Я вернулся к инструкциям и снова изучил их, обнаружив, что я не был достаточно осознанным. Я позволил себе впасть в поглощённость объектом.

На другом TWIM-ретрите я целенаправленно практиковал медитацию на дыхании, используя сосредоточение, чтобы сфокусироваться на дыхательных движениях живота, как делал это в Випассане. Я обнаружил, что моё состояние сильно изменилось, когда я принудил ум оставаться на дыхании. Ум стал очень сосредоточенным. Я увидел то, что выглядело как рамка из света, похожая на окно, как если бы я смотрел в иллюминатор на корабле. Внутри этого кольца абсолютно ничего не было. Лишь пустота и безмолвие.

Тем не менее, когда я вышел из этого состояния, я не чувствовал той чистоты, которую даёт метод TWIM. Это было нечто подобное оцепенению и было скорее некомфортным. Ум не был ясным и уравновешенным. Странно, но он был даже несколько напряжённым и дёрганным. Я вернулся к беседе по Дхамме, но следить за ней было затруднительно. Постепенно ум вернулся к более мягкому безмятежному состоянию.

Практикуя метод TWIM, вы начинаете возвращать лёгкое, открытое, светлое состояние. Объектом медитации здесь является чувство метты — любящей доброты, и сопровождается эта медитация улыбкой. Излучение метты вовне позволяет сохранить внимание лёгким и открытым, тогда как улыбка — это тот здоровый элемент, который предохраняет нас от слишком серьёзного отношения к медитации и тем самым от создания дополнительного напряжения и сжатия (или, как это называется в суттах, от страстного желания). Мы предпочитаем использовать в качестве объекта медитации

любящую доброту, поскольку это наиболее быстрый путь, но дыхание тоже подойдёт — в том случае, если мы правильно выполняем стадию расслабления. Ниже мы будем использовать Сатипаттхана Сутту, чтобы понять процесс медитации и необходимость этапа расслабления на примере медитации с опорой на дыхание.

Самый важный шаг к опыту TWIM, или джхан безмятежности, состоит в корректной практике Правильного Усилия; в частности, имеется в виду то, что в суттах названо стадией Успокоения и что мы называем стадией Расслабления. На пали это звучит как "*пассам байям*". Стадия расслабления — это ключ к удалению препятствий (и страстного желания) посредством истинного Правильного Усилия, что создаёт условия для возникновения всех этих джхан бодрствования.

И в Сатипаттхана Сутте, и в Анапанасати Сутте говорится: "Когда ученик вдыхает, он знает, что он вдыхает... когда он выдыхает, он знает, что он выдыхает". Вы не сосредотачиваетесь на одном дыхании, но просто знаете, что вы дышите.

Палийское слово для этого — "*саму*", что означает "наблюдать" и "знать". Мы знаем, когда дыхание долгое, и знаем, когда оно короткое. Это просто значит наблюдать всё, что бы ни возникало, с лёгкостью, не пытаясь что-либо контролировать. Вы не делаете короткое дыхание длинным или длинное дыхание коротким, вы не вдыхаете глубже и не пытаетесь изменить дыхание каким-либо ещё образом, не фокусируетесь слишком на нём — вы просто знаете, что происходит.

Если кто-то скажет вам: "Ты знаешь, где ты?" — вы посмотрите вокруг и ответите: "Да, я в своём саду". Вы не концентрируетесь и не сосредотачиваетесь на саде, вы не всматриваетесь в кусты, которые там растут, не заглядываете под камни — вы просто знаете, что вы в саду.

Будда ещё больше проясняет этот процесс, говоря далее, что "вдыхая... и выдыхая, он воспринимает всё тело". Он не говорит, что надо наблюдать дыхание. Он говорит, что, когда ученик дышит, он воспринимает всё тело. Осознаёт всё, что происходит, и внутри и вовне. Это порождает глубокое расслабление и принятие.

Но дальше идёт самый важный шаг в инструкциях Сатипаттхана Сутты, который зачастую совершенно упускается. "Ученик *успокаивает* телесную активность на вдохе... и он *успокаивает* телесную активность на выдохе" (курсив мой. — D. D.). Это ключевой шаг, который приведёт вас к устранению страстного желания и позволит достичь Ниббаны!

Почему этот шаг расслабления игнорируется или интерпретируется просто как "расслабьте тело"? В других методах ценность этого элемента никак не рефлексируется. Он вообще не рассматривается как активный шаг в практике — лишь как обычное общее расслабление, но не намеренное расслабление сжатия в голове — напряжения, которое фактически содержится в мысли как таковой. На самом же деле это критически важный шаг, который составляет суть разницы с практикой сосредоточения, поскольку острое фокусирование создаёт напряжение, а не успокоение.

Что именно мы расслабляем? Мы расслабляем напряжение и сжатие, которые являются проявлением страстного желания — того самого страстного желания, из которого

проистекают думание и разнообразные привычные эмоциональные реакции, заставляющие ум блуждать в грёзах и мыслях. Что такое это всё? Это — умственная активность.

Будда говорит и обо всём этом "шуме" отвлечений и просит расслаблять и успокаивать его тоже. Ниже приведена цитата из Анапанасати Сутты (МН 118). Этот фрагмент следует после рекомендации успокаивать телесную активность.

*МН 118: "Он тренируется так: "Я буду вдыхать, воспринимая умственную активность"; он тренируется так: "Я буду выдыхать, воспринимая умственную активность". Он тренируется так: "Я буду вдыхать, успокаивая умственную активность"; он тренируется так: "Я буду выдыхать, успокаивая умственную активность"."*

Итак, здесь мы видим, что Будда особо рекомендует нам расслаблять и тело, и ум в рамках единого процесса и отпускать возникающие мысли, которые являются умственной активностью.

Почему возникает думание? Всё привлекает ваше внимание: мысли, чувства, ощущения и т. д. Приятные чувства приглашают вас прийти и "попробовать" их, а неприятные побуждают отторгнуть их, поскольку они болезненны. Именно так рождается страдание. Ум без конца бежит за всем этим и от всего этого. Практикуя, постепенно вы начинаете всё более ясно видеть, что это действительно страдание!

Замечая возникающие отвлечения или препятствия, пытаюсь их игнорировать или отталкивать прочь, следуя совету "стиснуть зубы, упереть язык в небо... чтобы удалить их и уничтожить их"<sup>6</sup>, мы не достигаем успеха. Почему? Потому что при этом мы не отпускаем причину отвлечения, а именно страстное желание, которое и втягивает ум в думание.

Добавляя шаг активного расслабления в это напряжение и сжатие в голове, которое уводит наш ум, мы берём на вооружение метод, открытый Буддой в его поисках способа гарантированно снизить энергию этих отвлечений. Отвлечения будут сходить на нет естественным образом, сами по себе, потому что вы расслабили напряжение и сжатие, которые питают их. Чем больше вы уделяете чему-то внимание, тем сильнее внимание привязывается к этому и тем больше образуется мыслей. Отпуская внимание, мы ослабляем думание и напряжение. Итак, нам нужно активно отпускать внимание, привязавшееся к тому или иному отвлечению. Не нужно отталкивать отвлечения — это лишь делает их сильнее.

Будда называл это Правильным Усилием (*Самма Вайяма*). В TWIM это приняло вид метода 6P. Это — путь к удалению препятствий, при котором страстное желание ослабевает шаг за шагом. Мы будем рассматривать этот процесс позже, когда перейдём к практическим инструкциям.

---

<sup>6</sup> Маджхима Никая 20, раздел 7. Эта сутта, наряду с некоторыми другими, содержит фрагмент, дублирующийся в МН 36. Но в МН 36 показано, как этот же самый совет был отвергнут Буддой.

В Маджжима Никая 36, Махасаччака Сутте, ясно говорится, что после того как Будда попробовал контролировать свой ум, "сжав зубы" и так далее, он обнаружил, что его усилия вместо контроля над умом ведут к истощению энергии и к возбужденности ума:

*"...я стал со стиснутыми зубами и поджатым к нёбу языком сбивать, заставляя уйти, сокрушать свой ум своим умом, и пот струился из моих подмышек. И хотя неистощимая энергия возникла во мне и установилась незамутнённая осознанность, моё тело было перевозбуждено и беспокойно, потому что я был измождён этим болезненным старанием".*

Это усилие не сработало. Попытки контролировать препятствия таким крайним способом являются не чем иным, как использованием отторжения, чтобы избавиться от того, что вам не нравится. Здесь нет отпуска — есть лишь отталкивание. Тем самым мы создаём ещё одно препятствие. Сколько раз вы, возможно, слышали от медитаторов что-то вроде: "Чёрт, я просто не могу заставить свой ум делать то, что я хочу, и это меня бесит!" Вы не можете использовать препятствие, чтобы удалить препятствие! Иными словами, попытки контролировать не работают. Определённо, нужен какой-то другой путь...

В интернете есть статья одного из учителей джхановой медитации, описывающего свой опыт ретрита, в котором он практиковал медитацию сосредоточения. Как там сказано, он провёл девятимесячный ретрит и первые четыре месяца были заняты "сражением" с собственным умом, чтобы тот оставался на дыхании! Что? Сражение? Как оно может принести успокоение? Разве нет какого-то более быстрого способа преуспеть в этом? Да, есть!.. Пойдите-ка, вы только что упомянули четыре месяца, которые потребовались лишь для выстраивания сосредоточения?

Практикуя сосредоточение, вы пытаетесь взять ум под контроль и вытолкнуть отвлекающие мысли и ощущения. Эта практика одновременно подразумевает фокусирование на объекте и подавление блуждания ума. Будда в текстах говорит нам не подавлять то, что он называет помрачениями или загрязнениями. В Самадхи Сутте (Ангуттара Никая) несколько раз сказано об этом вполне ясно:

*АН 5.27: "... (4) Возникает знание, полученное тобой напрямую: "Эта собранность ума мирна и возвышенна, достигнута через полное успокоение и ведёт к единству ума; она не является результатом стреноживания и насильственного подавления помрачений".*

Заметим, что слово, переведённое здесь как "собранность ума", традиционно переводится как "сосредоточение". На пали же это "самадхи", которое Достопочтенный Пуннаджи уже перевёл как "Безмятежное состояние мудрости", или состояние собранности ума. Сам отрывок является частью Самадхи Сутты, название которой тоже обычно ошибочно переводится как "Сосредоточение". Вы видите, как медитация сосредоточения, от которой сам Будда в своё время отказался, вновь проникает в буддистскую практику?

Поскольку ваша цель — удаление страстного желания, необходимо его видеть и понимать, а не отталкивать. Посредством же практики поглощения вы просто запираете страстное желание, как злую собаку в туалете, так что, когда вы выходите из медитации,

препятствия возвращаются с новой силой — вырвавшийся на свободу зверь набрасывается на вас со всей яростью, как только вы открываете дверь. Вместо того чтобы выталкивать отвлечение, нужно просто расслабиться в нём и принять тот факт, что оно здесь.

Будда обнаружил, что расслабление напряжения и сжатия, сопровождающих то, что отвлекает ваш ум, постепенно снижает энергию этих отвлечений. Когда расслабление этого напряжения и сжатия становится достаточно глубоким, препятствие сходит на нет само собой.

Почему? Потому что вы его не питаете. Вы на него не реагируете. Именно это и означает "успокоение": расслабление любого напряжения или сжатия, которое уносит вас в пучины думания.

Когда вы реагируете на блуждания вашего ума с отторжением ("Мне это не нравится!"), сама эта реакция и есть страстное желание, которое нужно устранить. Нужно успокоить эту реакцию. Расслабьтесь прямо в том, что происходит. Смягчитесь. Позвольте этому быть. Не нужно заниматься самобичеванием.

В суттах слово "успокоение" применяется в виде глагола, это действие. Оно подразумевает удаление посредством смягчения и целенаправленного расслабления любых сжатий и напряжений в уме и теле. Это не просто общая эмоциональная или физическая релаксация.

Вы видите красивую женщину, идущую по улице. В вашем уме появляется приятное чувство и страстное желание: "Она мне нравится". Вы можете почувствовать, что ваш ум сжался вокруг этой формы — женщины. Затем приходят мысли о ней: "Ух ты, я раньше её здесь не видел. Интересно, откуда она..." И вот, если мы сидим в медитации сосредоточения и воспринимаем эту приятную женщину, мы оттаскиваем или даже отдёргиваем свой ум назад, к объекту медитации. Мы пытаемся держать его там и выталкиваем прочь все отвлекающие мысли.

Но поскольку мы не позволяем отвлекающемуся уму просто быть там, где он есть, и не расслабляем напряжение и сжатие вокруг этого объекта (чувственного желания), у нас появляется ещё больше мыслей. Мы продолжаем думать, поскольку страстное желание в мыслях продолжает производить ещё больше думания.

Затем мы начинаем огорчаться, потому что наши мысли выходят из-под контроля. Мы впадаем во фрустрацию и думаем о том, что все эти страстные мысли могут никогда не кончиться, и что мы неспособны утихомирить это непрерывное думание. И по мере того как мы об этом думаем, мы совершенно отчаиваемся. Мечты превращаются в кошмар!

Ответ на эту проблему в практике заключается в том, чтобы в тот момент, когда возникает восприятие формы и вслед за ним приятное чувство, нужно начать расслабляться прямо в этом восприятии. Освободите своё внимание от этого объекта, расслабьте сжатость вокруг него. Теперь все последующие мысли просто не приходят. Вы также не впадаете во фрустрацию, поскольку вы по-настоящему отпустили всё и ничего не подавляли.

Слово "успокоение" в наши дни часто используется для обозначения снятия стресса. Например, люди принимают успокаивающие средства, чтобы избавиться от напряжения. Похожим образом мы успокаиваем препятствия и устраним их напряжение и сжатие.

Вернёмся к истории пробуждения Будды. Тогда он снова сел в медитацию, но на этот раз расслабился и отпустил, разжал плотный "умственный кулачок", сжавшийся вокруг тех мыслей, которые уводили его ум из настоящего. Он расслабился в этом и успокоил сжатие, возникшее в его уме, в его голове.

В первую стражу ночи Будда следовал этому методу. Он достиг четвёртой джханы (безмятежной осознанности). Когда вы добавляете шаг расслабления, продвижение в практике джхан становится невероятно быстрым! Будда назвал прогресс «немедленно эффективным» или *акаликко* на пали.

Из этого состояния возникло тройное знание: он вспомнил свои прошлые жизни, воспринял иные сферы и осознал, как работает карма. Наконец, созерцая с мудростью (т. е. с пониманием Зависимого Возникновения), к утру он достиг Ниббаны.

Процесс пробуждения Будды был тем, что называется "Три Знания" (*Тэвидджа*). Но процесс продвижения через джханы это то же самое. Мы ещё поговорим об этом подробнее.

Однако, по большей части он обучал так, как это описано в Анупада Сутте, которую мы будем изучать ниже, а именно — пути, пролегающему через все четыре материальные джханы, четыре нематериальных состояния и далее к Ниббане. И опять же, всё это — джханы безмятежной осознанности, это не джханы поглощения, как в йоге или других методах.

В Маджхима Никае Будда обучает джханам в пятидесяти суттах из 152-х. Очевидно, что он рекомендует именно джхановый путь к пробуждению, просто джханы должны быть *правильными!*

Вдобавок к тому факту, что джханы безмятежного бодрствования (TWIM) проведут вас по всему пути к Ниббане, значительное преимущество их состоит в том, что значительный прогресс в джханах бодрствования занимает малую долю того времени, которое требуется, чтобы только достичь джхан поглощения.

Подумайте только: Будда обучал множество необразованных крестьян наравне с принцами. Он должен был давать очень простую систему медитации, которая была бы "немедленно эффективна" (*акаликко*). У этих крестьян не было времени или достаточной мотивации заниматься практикой, требующей для понимания и освоения долгих лет.

Если мы расслабляем напряжение и сжатие, все препятствия постепенно сходят на нет. С практикой одноточечного сосредоточения всё, что вы делаете, — это лишь подавление препятствий на короткий период времени. С ослаблением силы вашей концентрации препятствия возвращаются, и вы вынуждены снова выталкивать их прочь.

Практикуя джханы поглощения, медитаторы болезненно относятся к тому, что их беспокоят во время медитации — например, если имеет место громкий звук, появляется неприятие. По большей части реакцией на препятствие является отторжение или беспокойство. Вы пытаетесь выбить это препятствие прочь. В TWIM же вы лечите не симптом, а само заболевание, устраняя напряжение и сжатие из препятствия, так что оно теряет свою силу.

## **Сравнение Джхан Бодрствования и Джхан Сосредоточения**

Пребывая в джханах безмятежного бодрствования, мы продолжаем воспринимать звуки и, если учитель позовёт нас, мы это услышим и сможем ответить сразу же. Кто-нибудь похлопает нас по плечу и скажет нам что-то — мы почувствуем это и решим, ответить или нет. В то же время, если раздаётся громкий звук, например шум работающего двигателя с улицы, умственное равновесие остаётся неколебимым: мы слышим этот звук, но не уделяем ему внимания и наше сознание остаётся незатронутым им. Ум использует шаг расслабления, чтобы наблюдать, принимать и отпускать препятствие, которое оттаскивает наше внимание от объекта медитации.

Когда вы переходите к высоким джханам бодрствования, вы действительно испытываете нечто вроде исчезновения тела, потому что в нематериальных (*арупа*) джханах, где ум работает на более тонких уровнях, телесные ощущения отступают далеко на задний план. Лишь когда происходит *контакт*, вы замечаете внешний мир. Слово "контакт" здесь означает нечто неожиданное, наподобие оклика учителя или телефонного звонка.

Некоторые учителя советуют держаться подальше от джхан (сосредоточения), поскольку можно слишком привязаться к ним или даже впасть в зависимость от них. Фактически это *действительно* может иметь место в случае джхан поглощения, одноточечного сосредоточения, в силу их чрезвычайной интенсивности. Вы можете оказаться заморожены ими, потому что их сопровождает живейшее ощущение блаженства, и есть вероятность, что на этом вы свой путь и закончите.

Я читал отчёты на сайтах, где люди обсуждали свой опыт джхан поглощения, думая, что достигли просветления. Они говорили о том, сколько благодати и счастья испытывают, а между тем они достигли лишь первой джханы и впереди у них ещё очень долгий путь.

Но как Будда мог дать вам практику, на которой расставлены ловушки? И разве это не естественно для ученика — желать двигаться дальше, чтобы посмотреть, что там, за поворотом?

Основываясь на текстах сутт, можно с уверенностью сказать, что Будда не давал нам джханы поглощения. Он отверг их ещё до того, как стал Буддой, в первой части своего путешествия (см. сутту МН 36). С джханами бодрствования нет нужды беспокоиться об опасности впасть в зависимость к этим состояниям. Это было бы так же нелепо, как если бы вы застряли в третьем классе школы и отказались переходить в четвёртый, потому что не хотите больше учиться ничему новому.

С джханами бодрствования мы всегда ищем продвижения, стремимся дальше и дальше, чтобы посмотреть, что там. В суттах много раз повторяется, что, испытывая то или иное состояние джхан, медитатор всегда знает, что это ещё не конечный опыт, что ещё есть куда идти. И практикующий продолжает свой путь. Развитие не останавливается.

В МН 105, Сунаккхатта Сутте ("К Сунаккхатте"), говорится, что медитатор по достижении сферы отсутствия всего смотрит далее, в сферу ни-восприятия-ни-невосприятия. Он ничего не хочет от предыдущего состояния и, по сути, даже расценивает его как нечто отталкивающее:

*МН 105: "14. Далее, Сунаккхатта, бывает так, что какой-либо человек стремится к сфере ни-восприятия-ни-невосприятия. Когда человек стремится к сфере ни-восприятия-ни-невосприятия, его разговоры касаются только того, что его интересует, его мысли тоже заняты только этим, связан он с такими же людьми и во всём этом он находит удовлетворение. Но когда речь заходит о сфере отсутствия всего, он не слушает, не уделяет внимания, не направляет свой ум на понимание. Он не связывается с такого рода людьми и не находит во всём этом удовлетворения.*

*15. Представь, что человека, который съел какую-либо восхитительную пищу, вырвало бы. Как ты думаешь, было бы у него хоть малейшее желание вновь отведать эту еду?»*

*«Нет, Господин. Потому что он посчитал бы эту еду отвратительной».*

*«Точно так же, когда человек стремится к сфере ни-восприятия-ни-невосприятия, то его вытошнило оковами сферы отсутствия всего. Именно такого человека следует отнести к тем, кто свободен от оков сферы отсутствия всего и стремится к сфере ни-восприятия-ни-невосприятия»".*

Опыт, который вы переживаете, практикуя джханы бодрствования, вряд ли повторится дважды в неизменном виде. Это лишь стадии в продвижении. Так, когда кто-то получает некое прозрение, это может породить определённую радость. Но не стоит ожидать её снова. Вы обрели понимание, и в этом прозрении больше нечему учиться. Всё, оно "записано".

С шагом расслабления продвижение набирает невероятную скорость. В Сатипаттхана Сутте Будда говорит, что пробуждение может произойти в течение одной жизни, в течение семи лет, шести лет, пяти лет... или даже *в течение семи дней*. Когда вы точно следуете указаниям, ваш прогресс в практике может быть очень быстрым.

На обычном TWIM-ретрите, который длится 10-14 дней, большая часть учеников достигает четвёртой джханы, а многие из них входят и в более высокие состояния — сферы, или джханы, бесформенного (*арупа*). Некоторые же могут быть настолько успешными, что испытывают *первый опыт необусловленного*. Это происходит не в каждый ретрит, но бывает, что люди оказываются готовы к этому. Они понимают указания и следуют им в совершенстве, и в результате их ретрит оказывается во всех смыслах плодотворным!

Вы отпускаете напряжение и сжатие, заключённые в препятствии, и оно постепенно исчезает. Когда это происходит, вы испытываете радость. Впервые вы оказываетесь свободны от страстного желания — до тех пор, пока не возникнет другое препятствие.



Этот опыт — основа для первой джханы безмятежного бодрствования: наполненного энергией, уравновешенного, возвышенно глубокого состояния, из которого человек может ясно видеть неличностные процессы в уме. Отсюда вы начинаете прозревать двенадцать звеньев Зависимого Возникновения, а в должное время отпускание всего обусловленного приведёт к необусловленному состоянию!

Говоря кратко, TWIM это практика не медитации сосредоточения, а медитации собранного ума.

## Глава Четвёртая

### Разновидности практики сосредоточения

#### Разнообразие методов практики сосредоточения

Я бы хотел выделить основные типы техник медитации сосредоточения или поглощения, распространённые в буддистской практике в настоящее время, особенно в традиции Тхеравада. Сюда входят не все существующие разновидности — только доминирующие, родовые. Среди таковых можно назвать следующие:

- **Сосредоточение полного поглощения**, использующее такие объекты медитации, как дыхание, визуализации, пламя свечи или цветные диски для достижения полной поглощённости этим объектом.
- **Чистое прозрение**, в котором медитатор не входит в поглощение объектом, но развивает прозрение посредством наблюдения. Слово "чистое" означает, что такого рода практика не подразумевает глубокого одноточечного сосредоточения.
- **Медитация прозрения через сосредоточение** — это смесь двух вышеупомянутых типов, использующая сосредоточение с поглощением для развития всех восьми джхан поглощения и затем переходящая к наблюдению за умом и развитию прозрения.

Мы уже обсудили медитацию поглощения, достигаемого через сосредоточение, то есть первый пункт из вышеприведённого списка, так что давайте взглянем на второй пункт.

#### Випассана, или Чистое Прозрение

Сегодня в Тхераваде уживаются несколько разных типов практики. Один из них, называемый Прямой Випассаной (а также «чистым прозрением» или медитацией Прозрения), был развит Достопочтенным Махаси Саядо из Бирмы. Подобная система практики "выметающего" осознания тела разработана У Ба Кхином, тоже бирманцем, и ныне охватила весь мир при содействии С. Н. Гоенки (Индия). Здесь вы вообще не используете джхановое сосредоточение с поглощением. Как обсуждалось выше, ученикам настойчиво рекомендуется избегать джхановых состояний, поскольку они могут повлечь за собой привыкание, что станет препятствием в их "реальной" работе с практикой осознания чистого прозрения.

Вам говорят, что есть способ срезать долгий и трудный путь через джханы, развивая технику "выметающего" осознания тела. Говорится также, что, наблюдая телесные ощущения и видя их истинную природу, вы достигнете пробуждения.

В традиции «чистого прозрения» Махаси учат следовать вниманием за дыханием, и делать мысленное отмечание — так называемый «нотинг» — то есть делать мысленное

вербальное отмечание наподобие «слышание, слышание» или «жара, жара», когда ваше внимание отвлекается от дыхания или практики ходьбы.

Они говорят, что такой метод очень быстро доставит вас к Ниббанае — намного быстрее, чем путь джхан (поглощения), достижение которых может потребовать много месяцев или лет. Махаси Саядо говорил, что вы можете достичь Ниббаны даже в рамках одного тридцатидневного ретрита, если используете метод Чистого Прозрения. Вот почему множество людей было привлечено, оценив чёткие инструкции и стадии продвижения.

Помню, когда я прочитал эти слова в книге адмирала Шэттака, посвящённой его прохождению курса Випассаны в Бирме, я был очень впечатлён. Я уже видел себя святым, просветлённым человеком, едущим на автобусе с первого тридцатидневного ретрита. Вот тогда-то уж я мог бы, наконец, расслабиться...

И вот пришёл день, когда начался мой первый ретрит на базе в Дэнвере, где были устроены комнаты-кути. Ретрит вёл американец, который обучался в Шри-Ланке. Он был крайне серьёзен и требовал от меня бодрствовать до полуночи, вставать в 4 утра и начинать практику опять. Этот мой первый ретрит длился тридцать дней. К концу я ощущал себя так, словно отсидел в одиночной камере строгого режима. Мне было девятнадцать, это было сорок три года назад.

Я пробовал идти по этому пути много лет, испытал большую часть "знаний прозрения", или ньян, которые, по словам учителей, были признаками продвижения в этом методе. Позже я жил и работал в центре Випассаны в Сан-Хосе, Калифорния, но полученные результаты не давали тех изменений в личности, о которых говорится в суттах. Эти опыты были очень глубокими и проходили именно так, как о том писал Махаси Саядо, но я оставался всё тем же старым добрым невротическим собой после ретрита; возможно, я был чуть-чуть добрее — или я заблуждался, потому что просто казался себе более святым, поскольку у меня были все эти «знания».

Будущий Бханте Вималарамси, ещё не монах, оказался в этом центре в возрасте 28 лет. Будучи опытным плотником и занимаясь возведением домов в Сан-Франциско, он вызвался волонтером для строительства нашего зала для медитации. Он очень хорошо сделал эту работу. Помню, там были белые ковры и витражи.

Я встретил его вновь в 2006-м, после двадцатипятилетнего перерыва. К тому времени он уже стал монахом, много лет провёл в Бирме, в известном медитационном центре Махаси в Янгоне. Он обучался под руководством Достопочтенного У Пандита Саядо и, позже, Достопочтенного У Джанаки, практикуя Випассану по методу Махаси.

От Бханте я узнал, что даже в Бирме (Мьянме) прогресс у медитаторов был очень трудным. Он наблюдал большое количество учеников, пока учился там. Бханте провёл множество трёхмесячных ретритов и в завершение двухлетний ретрит. После этого учитель сказал ему, что он достиг конечного результата. Это заняло немного больше, чем тридцать дней! Позже он начал сомневаться в этом "достижении", поскольку его опыт не соответствовал тому, что сказано в суттах. Даже пройдя все эти ретриты, он не чувствовал в себе каких-либо фундаментальных личностных изменений.

Он подробно рассказал мне о своём опыте в Бирме. Я был полностью уверен в достоверности описываемых им деталей, и наступил момент, когда я начал сомневаться в самой Випассане. Она не давала тех изменений, которые практикующий ожидает. Бханте прошёл её до самого предела, испытал все шестнадцать знаний и теперь решил двигаться дальше.

Когда я увидел его веб-сайт, всё там показалось мне очень странным. Он говорил об улыбке и расслаблении — никаких тебе "ты должен больше стараться!". А если вы не умеете улыбаться и смеяться? Бханте был недостаточно "серьёзным"! А ведь это же серьёзная практика, да? Или в этом-то и проблема?

Практика "чистого прозрения", или метод Випассаны Махаси, кажется мне просто ещё одной формой сосредоточения, практикой одноточечной, сфокусированной медитации. Здесь тоже практикуется выталкивание препятствий и жёсткая фиксация на объекте медитации, вместо того чтобы просто "знать" объект, как это говорится в суттах. Это мощное сконцентрированное вбуравливание в объект, без какого бы то ни было этапа расслабления.

Они говорят, например: "Погрузись в свою боль, в самую её сердцевину. Смотри на её природу, как она возникает и исчезает. Продолжай смотреть на неё и отмечай её, пока она не исчезнет", — но вы при этом должны управлять своим вниманием весьма жёстко, и это создаёт напряжение. Гоенка учит схожему методу в своём "выметающем" упражнении, используя при этом тот же тип осознанности, который фокусируется на возникающих ощущениях. Метод "выметания" действительно признаёт отвлечения и позволяет им быть, двигая внимание дальше, но этап расслабления, этап удаления напряжения и сжатия из отвлечения здесь тоже потерян. Эта техника всё ещё является разновидностью практики сосредоточения, в которой внимание удерживается на ощущениях, а не на дыхании.

В медитации TWIM вы наблюдаете болезненное чувство, зная, что оно имеет место, и отпускаете, отцепляете своё внимание от него, расслабляете любое напряжение и сжатие, которое привлекло ваш ум к этой боли. Вы не останавливаетесь там; именно так: вы вообще не думаете об этом, не анализируете, не приносите в это отторжение. Всё это не работает. Всё это не даёт облегчения сжатию и напряжению.

Фокусируясь на этом болезненном чувстве — а ваш ум уже и так напряжён — и увидев боль вблизи, вы не достигнете какого бы то ни было понимания относительно того, как отцепиться от страдания, — вы получите лишь ещё больше страдания. Бханте описывает, как он проходил этот процесс по методу Махаси и в итоге вышел за пределы боли, но это было лишь временное её подавление. В ходе медитации, сказал он, ему удавалось подчинить её, но в конце концов она появлялась опять.

Этот тип медитации действительно обеспечивает нам прогресс в ньянах Випассаны, которые являются стадиями "чистого прозрения", описанного в Висуддхи Магге. Это действительно реальный опыт, что особенно подкупает. Есть девять, двенадцать или шестнадцать ньян (в зависимости от того, какой текст вы читаете), которые возникают,

когда человек следует инструкциям в точности так, как они описаны в Висуддхи Магге и в книгах Махаси.

Однако когда мы изучаем этот вопрос более тщательно, то обнаруживается, что этих стадий прозрения нет в суттах. Если мы практикуем, используя шаг расслабления, они не возникают. Бханте объясняет, что он действительно испытывал эти прозрения и знания — все, вплоть до "знания обзора пути" (высочайшего из знаний прозрения, которое возникает после достижения Ниббаны), и тем не менее он не испытал ожидаемых изменений в личности и состояния пробуждения.

Мне кажется, люди так впечатлены этой системой "чистого прозрения" лишь потому, что она действительно даёт те результаты, которые обещает, и эти результаты очень интересные. Но кислотный трип тоже интересен и он тоже может привести к видению непостоянства, страдания и безличности, если у вас есть какое-то понимание буддистского учения и соответствующий настрой, — однако вы не увидите Зависимое Возникновение.

Будда описывает видение звеньев Зависимого Возникновения как дверь в Ниббану. Он говорит, что тот, кто видит эти связи, определённо увидит и Три Характеристики — непостоянство, страдание и безличность; но тот, кто видит *только* Три Характеристики, не будет автоматически видеть и Зависимое Возникновение.

Именно глубокое видение и понимание Зависимого Возникновения вызывает изменения в личности. Вот почему, когда вы выходите из поглощённого медитативного состояния, в отличие от джхан бодрствования, ваша личность со всеми её невротами оказывается незатронутой, она всё та же. Вы видите явления лишь поверхностно, потому что страстное желание никуда не делось, оно лишь временно отодвинуто в сторону. Вы не увидели глубочайшего уровня, на котором открываются самые тонкие ментальные процессы.

Многие практикующие Випассану сталкиваются с тем, что их практика внезапно начинает буксовать на какой-то стадии, и некоторые ищут причину в самих себе. Они полагают, что просто должны пройти ещё больше ретритов, что нужно стараться сильнее. В итоге многие сдаются, решив, что проблема возникла по их вине, а не из-за метода. "Может быть, в следующей жизни я буду сильнее", — думают они.

Я испытал эти «знания» и не пришёл ни к каким настоящим изменениям, после чего бросил практику. Я продолжал изучать буддизм, но потерял интерес к практике и всё время смотрел, не найдётся ли чего-то такого, что я упустил, а кто-то другой нашёл!

## **Прозрение-Через-Сосредоточение (vs. Чистое Прозрение)**

На самом деле адепты чистой випассаны совершенно правы: джханы поглощения это очень интенсивное переживание, и есть большая опасность, что вы привяжетесь к ним.

Они полностью выталкивают препятствия на короткий период, и вы выходите из джханового состояния, испытывая великую благодать и счастье. Но всё это не длится долго. Более того, данный опыт ничему вас не учит. Это подобно принятию наркотика: через некоторое время его действие кончается и всему приходит конец. Может возникнуть своего рода зависимость, стремление сбежать от жизни в это царство благодати ещё хотя бы ненадолго.

В одной из разновидностей практики сосредоточения с поглощением вас тоже обучают джханам поглощения, но затем, когда вы выходите из этого сосредоточенного состояния, вам следует использовать образовавшуюся "мощную осознанность" для наблюдения явлений, которые возникают и проходят в настоящем моменте. Вы как бы направляете этот мощный луч света на возникающие умственные состояния.

Вам говорят наблюдать за опорами осознанности, а также созерцать три характеристики, свойственные им: непостоянство, страдание и безличность. Учителя этого метода утверждают, что, когда вы видите всё это с мощным вниманием, якобы свойственным опыту джханов поглощения, вы достигаете сильных прозрений и в итоге испытываете Ниббану. Они приводят сутты для подтверждения своей практики, но понимают их ошибочно.

Сутты объясняют, какие факторы соответствуют тем или иным джханам. В них действительно говорится о непостоянстве и неличностной природе этих факторов и о том, что, наблюдая их, вы достигнете прозрения. Однако в суттах говорится, что мы делаем это не через подавление страстного желания и препятствий силой сосредоточения с поглощением, а только если мы позволяем препятствиям возникать и мягко отпускаем их или следим за ними и они естественным образом сходят на нет.

Все эти практики концентрации вытекают из Висуддхи Магги. Повторимся: в ней говорится, что после того, как вы достигаете джханы, вы выходите из неё и начинаете наблюдать со всей достигнутой мощью сосредоточения. Вы используете осознанность, чтобы яснее видеть умственные процессы. В этом случае, видя, как они работают, вы понимаете их природу, их непостоянство, страдание и безличность (аничча, дуккха, анатта). "Висуддхи Магга" подчёркивает, что это прозрение столь глубоко, что вы достигаете Ниббаны.

Некоторые заявляют, что именно об этом сказано в суттах, когда речь идёт о наблюдении факторов и характеристик джхан. Они используют сутты в качестве аргумента для этой техники, хотя на самом деле там имеется в виду другое.

В Анупада Сутте говорится, что медитатор наблюдает множество факторов по мере того, как они имеют место в джханах. Но медитатор при этом УЖЕ находится в джхане, наблюдая эти факторы, и ему не нужно выходить из неё, чтобы наблюдать всё это. Фактически, как только джхана исчезает, исчезают и соответствующие ей джхановые факторы. Они не существуют вне джханы. Вы не можете наблюдать их позже.

Мощное счастливое состояние концентрационной джханы, из которого только что вышел ум, подавило всё страстное желание, которое в первую очередь порождает страдание.

Что такое это страстное желание, которое было подавлено? Это были препятствия. Какова цель медитации? Устранить препятствия и очистить ум. Если мы выталкиваем страстные желания в нашей практике, как мы можем надеяться понять их и их коренную причину?

Практикующий «прозрение через сосредоточение» (с использованием джхан поглощения) увидит возникающие и исчезающие совокупности. Он может даже постичь некоторое непостоянство, страдание и безличность, но он не увидит звеньев Зависимого Возникновения сколько-нибудь глубоко.

Большая часть людей, читая сутты, знают только о практике сосредоточения поглощения. Они не имеют понятия о джханах безмятежного бодрствования. Когда Сарипутта говорит, например в Анупада Сутте, что практикующий осознаёт факторы первой джханы один за другим по мере их возникновения, это происходит потому, что он в это время находится в первой джхане, фиксируя эти факторы по мере того, как они имеют место.

До сих пор я не встречал заявлений от кого бы то ни было, кто достиг бы пробуждения, практикуя метод, в котором мы входим в джхану поглощения, а затем выходим из неё и наблюдаем умственные факторы. Многие описывают эту практику, но никто, кажется, не заявляет, что есть медитаторы, которые оказались в ней успешны.

В конце концов, наблюдая ум, вы придёте к некоторому пониманию, но не сможете погрузиться достаточно глубоко, чтобы увидеть звенья Зависимого Возникновения, и определённо вы не достигнете прозрения через анализирование или думание о том, что вы наблюдаете.

Глубокое прозрение — за пределами мысли. Здесь не остаётся страстного желания, которое могло бы исказить ваше видение, а между тем медитация сосредоточения всегда несёт в себе страстное желание. Если же вы смотрите прямо в ум без страстного желания, что и происходит в джханах бодрствования, это приведёт вас к Ниббанае.

## **Предупреждение относительно сосредоточения с поглощением**

В заключение хотелось бы добавить несколько слов о медитации сосредоточения: одноточечное сосредоточение может быть опасным. Это может показаться слишком сильным заявлением, но это правда. Рут Денистон, известный учитель медитации из Калифорнии, участвовала в Дзэн-ретрите, когда только начала изучать медитацию как путь к просветлению. Выполняя медитацию сосредоточения на дыхании, она пережила психическое расстройство и попала в больницу.<sup>7</sup> После этого она отказалась от этого метода и начала практиковать в более уравновешенном стиле — с осознанием, танцем и движениями, которые разработала сама.

И таких примеров не счесть — просто поищите в Сети "concentration meditation danger" и вы найдёте достаточно информации на эту тему.

---

<sup>7</sup> См. *Dancing in the Dharma: The Life and Teachings of Ruth Denison, Sandy Boucher, 2006*

Мало кто знает, что, пройдя через этот негативный опыт, Рут работала в своём центре в Джошуа-Три в Калифорнии (Випассана-центр Дхамма Дена) с людьми, которые потеряли связь с реальностью из-за практики поглощения или чистого прозрения. Контакт с телом у них был в той или иной степени нарушен. В её центре такие люди работали на земле, высекали статуи из камня и пытались вернуть связь с телом другими способами. Все они пришли из традиций, использующих медитацию сосредоточения в качестве практики. Я был на нескольких ретритах по методу TWIM в этом центре и слышал, как Рут рассказывала об этом.

На одном из ретритов меня познакомили с женщиной, которая лечилась в этом центре. Её состояние было очень печальным. Она производила впечатление человека, полностью замкнувшегося в себе, она была вялой и не могла сидеть в медитации. Когда она сказала «привет», в её голосе звучала безнадежность. Рут помогла множеству людей, и я надеюсь, что ей удалось помочь и этой женщине.

Многие, особенно в Випассане, сейчас говорят о стадии медитации, которую называют "Тёмной Ночью Души". Для меня это совершенно новый термин, но он просто обозначает высокие ступени медитации, где возникает "знание страха" среди других состояний.

Это стандартные уровни знания, и я проходил через них, и мне говорили просто перетерпеть это. Учителя никогда не именовали это состояние подобным образом, но я хорошо знаю, что это такое. Это — страх смерти, потому что вы видите, что никакого "я" нет, однако у вас ещё нет уравновешенности, и ум, охваченный страстным желанием, проецирует это в форме великого страха в силу личного восприятия.

В медитации TWIM мы не встречаем подобных состояний, если вы применяете 6P — отпускаете и расслабляетесь, — точно так же, как и в случае с другими препятствиями. TWIM — это отпускание ума, охваченного страстным желанием, и тем самым путь к достижению всё более и более уравновешенных и счастливых состояний.

Умственные расстройства нечасты, но они могут случиться, если медитатор слишком старается, слишком стремится сокрушить препятствия с помощью внутренних усилий, а не путём расслабления в них и позволения им быть. Наставники медитации, основанной на джханах сосредоточения, указывают на сутты для подтверждения того, что рекомендуемые ими действия правильны; но, опять же, они забывают, что Будда отказался от методов, связанных с сосредоточением.

Автор книги, посвящённой одному из популярных методов практики концентрационных джхан и их развитию говорит, что «трое из тысячи студентов испытают радость (*пити*), которая включается и больше не выключается... В этом случае *пити* как бы заливает и, кажется, больше никогда не уйдёт. Это может длиться неделями, месяцами и даже до года. К счастью, такое случается весьма редко, потому что эффективных средств, помимо того, чтобы просто переждать это состояние, нет. Здесь помогает, так сказать, заземление – физические упражнения, ручной труд, употребление тяжёлой пищи, такой



как мясо...»<sup>8</sup> Он описывает, что когда *пити* остаётся включённой, это похоже на зудящее вибрирующее неприятное чувство, которое продолжается независимо от того, сидите вы в медитации или нет. Иногда оно просто создаёт бессонницу.

Другая проблема, о которой сообщается в этой книге, заключается в том, что иногда ученики хотят намеренно пропустить первую джхану, потому что «... интенсивная *пити* оставляет после себя болезненную память».<sup>9</sup> В книге упомянуты также подобные проблемы и со второй и третьей джханами, относительно которых приводятся советы как выйти из той или иной проблемы или сделать что-то, чтобы избежать её.

Сутты совсем не поддерживают джханы сосредоточения с поглощением или метод чистого прозрения. Они не поддерживают возникновения болезненных состояний в практике, но постепенное избавление от страстного желания. И этот путь оказывается значительно быстрее. Но ведь так и должно быть с тем методом, который преподавал Будда. Высшее знание, присущее Будде, не могло дать иного пути, кроме как самого быстрого, лучшего и эффективного. Мне кажется, это вполне правомерное предположение.

## **Сутты поддерживают TWIM**

Когда используется шаг расслабления, не возникает негативных состояний. Сутты говорят, что ваша медитация проходит через джханы и после сферы ни-восприятия-ни-невосприятия вы продолжаете медитировать до того момента, который иногда называют девятой джханой. Это — полное прекращение движений ума.

Постепенно, начиная с первой джханы и до сферы ни-восприятия-ни-невосприятия, движения ума всё больше замедляются. Различают восемь ступеней, или уровней, и есть точка, в которой ум перестаёт двигаться совсем.

В этом процессе вы идёте не выше и выше, развивая свои способности в медитации, но — "ниже и медленнее", пока, наконец, всё просто останавливается.

Здесь нет какого-то чёткого пошагового развития; эта медитация течёт естественным образом, и прозрения возникают вплоть до того, как ум останавливается и входит в Прекращение.

Основа и объект для Медитации Прозрения в Безмятежной Мудрости — Метта и Четыре Брахмавихары в полном соответствии с их описанием в суттах. В TWIM есть также и дополнительные методы, такие как "преодоление барьеров" и излучение метты духовному другу, которые оказываются очень полезными на начальных стадиях. Когда практика развивается до определённого уровня, метта, как и сказано в суттах, в части метода Брахмавихар, распространяется по шести направлениям.

---

<sup>8</sup> См. *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington, p.46 Shambala 2015

<sup>9</sup> См. *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington, p.54 Shambala 2015

Элемент, который не входит в TWIM-вариант метта-практики, но используется большинством других учителей, — это повторение одних и тех же четырёх фраз снова и снова. Это традиционный путь развития медитации метты. В методе TWIM вы вызываете искреннее пожелание любящей доброты и помещаете это чувство в своё сердце. Вы окружаете своего духовного друга (ваш объект медитации) этим чувством и накрываете, заливаете его или её этим чувством.

В большинстве случаев в других методах практика метты — это своего рода интеллектуальное упражнение, а не медитация на чувстве. Повторение одних и тех же фраз превращается в мантру или одноточечное сосредоточение. Вместо повторений пожелания счастья снова и снова в TWIM вы используете пожелание лишь как напоминание, чтобы оживлять чувство любящей доброты. Позже, по мере углубления практики, вы совершенно отбрасываете эти фразы. В результате вы получаете не сухой интеллектуальный опыт, а тренировку в чувстве, которое возвышает ум и помогает вам стать счастливым.

Постоянное повторение одних и тех же фраз не оставляет места для развития чувства — нужно искренне желать счастья своему духовному другу, чтобы любящая доброта могла прорасти. Вместо повторения пожеланий Бханте советует вызывать улыбку, чтобы напомнить себе об искомом чувстве, — улыбку в вашем сердце, в вашем уме и на ваших губах.

## **Секулярный буддизм**

Наконец, скажем пару слов о новой вариации на тему буддизма, называемой секулярным буддизмом. Здесь преподаются лишь те части учения, в которых мы можем убедиться сами, не прибегая к вере. Например, прошлые жизни не рассматриваются, потому что мы их не видим и не можем вспомнить здесь и сейчас. (Хотя на самом деле некоторые ученики вспоминают свои прошлые жизни; также существует целая отрасль гипнотерапии, в которой производится регрессия в глубокое прошлое, применяемая для объяснения тех или иных психологических проблем, возникающих у нас как последствия событий, предшествующих нашему нынешнему рождению.)

Создаётся впечатление, что в своей чистейшей форме секулярный буддизм пытается удалить из буддизма самого Будду. Он предлагает искажённое понимание осознанности как своего рода психотерапевтического инструмента для исцеления от стресса и депрессии. А где же Ниббана? Где глубокие прозрения в непостоянство и безличность? Где страстное желание?

Секулярный буддизм удаляет буддийские концепции, потому что они кажутся загадочными и не связаны напрямую с решением личностных проблем. Как я уже говорил, есть даже журнал об осознанности с одноимённым названием, в котором не содержится ни малейших ссылок на Будду. Все палийские термины убраны.

Как-то я зашёл в книжный магазин и увидел, что буддизм сжался сейчас до всего лишь одной полки. Множество книг по осознанности в разделе Самопомощи, вынудив книги Далай Ламы и Тхить Нят Ханя скромно стоять в стороне в разделе Восточные Религии.

Нет никаких упоминаний о высшем понимании или просветлении. Осознанность превратилась всего лишь в ещё один инструмент, который добавили к набору психотерапевтических техник. Это размывание буддизма.

MBSR или Снижение стресса на основе осознанности это программа, в которой осознанность используется для терапевтических целей. Буддийские идеи безличности и непостоянности не играют здесь важной роли. Зависимое Возникновение просто пропускается. По сути здесь рекомендуется просто наблюдать за дыханием и совершать медитацию с помощью медленной ходьбы – всё это чтобы успокоить ум. Цель заключается в снижении стресса и беспокойства. О просветлении и полном избавлении от страстного желания не говорится.

Сейчас даже есть приложения для смартфонов, с помощью которых вы можете получить короткую пяти- или десятиминутную ведомую медитацию осознания дыхания или тела, которую вы можете делать каждый день, чтобы снизить уровень стресса. Интенсивная практика осознанности была сильно разбавлена с тех пор, как в начале 70-х были представлены буддистские методы медитации, такие как Випассана и метод Гоенки. Сейчас больше людей медитирует, но меньше тех, кто идёт в своей практике глубоко.

Другое производное от буддизма — нью-эйджевская практика медитации, известная также как Веданта. Это философия и практика, базирующаяся на индуистской традиции. Известные её представители— Рамана Махарши, Экхарт Толле и Адьяшанти. Практика фокусируется на наблюдении всего, что возникает в настоящий момент, без попыток контролировать или анализировать. Просто позволяя быть тому, что есть, и предоставляя тем самым уму возможность успокаиваться и становиться глубже, вплоть до уровня «Единства». Тибетский Дзогчен очень похож: в нём мы наблюдаем открытое поле внимания, не контролируя опыт.

Такая медитация может быть вполне полезна, до некоторой степени. Она определённо разворачивает вашу практику от попыток "изо всех сил" получить некое переживание к простому наблюдению. Вы позволяете происходить тому, что происходит, вплоть до точки, когда вы спрашиваете: "Кто медитирует?" и "Чего ты пытаешься достичь?" Это первый шаг к тому, чтобы отпустить «того», кто пытается всё контролировать. Адьяшанти говорит, что вместо того, чтобы контролировать медитацию, вы *«отпускаете»* самого медитатора!

Подразумевается, что, по мере погружения вглубь и замедления активности ума вы, в конце концов, начинаете видеть лежащую в основе всего "сущность", или "дух", что Экхарт Толле именует как "Священное". Адьяшанти называет это достижением состояния «единства», неизменного и благословенного. Это – разновидность веры в душу или Высшее Я. Неизменное означает постоянное состояние.

К концу практики Брахмавихар по TWIM, которая описывается здесь, чувство спокойствия и невозмутимости исчезает. Далее медитатор берёт этот *тихий ум* в качестве объекта медитации. При этом наблюдаются, отпускаются и расслабляются все движения ума в момент их возникновения, после чего мы возвращаемся к тихому уму.

Это, возможно, звучит похоже на ведантистскую практику или на практику невыбирающего осознания, и такого рода методы медитации могут быть полезны. Однако, они не могут пройти дальше этого тихого ума, чтобы увидеть, что же лежит за ним. Поскольку шаг расслабления — основа TWIM — здесь не практикуется, вы не поймёте, как расслабить умственное сжатие и пойти ещё глубже. Но только так вы можете выйти за пределы того уровня, где человек ещё может думать, что остался некий неизменный дух, к ещё большей глубине и, в итоге, к самой основе или к началу ума как такового.

Когда ваш ум просто двигается, и вы можете наблюдать это с помощью мощной осознанности, вы не сможете найти такой вещи как «я» — лишь моменты сознания, возникающие и исчезающие в нескончаемом потоке. Из этого прозрения возникает освобождение от чар, а затем бесстрастие, которое приводит к пробуждению из этого сновидения «яшности».

## ***Глава Пятая***

### **Начало практики**

А теперь приступим к рассмотрению всего пути через четыре джханы безмятежного бодрствования, включая сферы бесформенного, входящие в четвёртую из них, и последующее достижение Ниббаны. Если вы точно выполняете инструкции сутт, не привнося в практику какие-либо интерпретации, то происходит именно это. И это — продвижение в медитации прозрения в безмятежном бодрствовании, или TWIM.

С этого момента и далее я буду говорить только о джханах *безмятежного бодрствования*. В джханах этого типа вы осознаёте и ум, и тело. Будда говорил, что мы не сможем понять себя, если не будем охватывать всю полноту того, что мы есть, и видеть не-личностную природу всех возникающих явлений. Мы не можем контролировать что-либо, отталкивая это прочь или пытаясь остановить то, что приходит. Лишь принимая всё, что есть в настоящем моменте, без попыток сражаться с чем-либо или управлять им, посредством чистого видения, в отсутствии умственного шума, или страстного желания, мы сможем достичь освобождения.

Но сначала необходимо сказать несколько слов о нравственности. Система Будды построена на нравственном мировосприятии. Если вы совершаете нездоровые действия, то последуют болезненные результаты и возникнут состояния ума, называемые препятствиями. Здоровое же порождает здоровое. Медитация — это совершенно здоровое действие. Если вы хотите достичь успеха в своих занятиях медитацией, следует соблюдать как минимум пять нравственных предписаний.

Что это за предписания?

- Не убивать,
- не красть,
- не лгать и не говорить грубых слов,
- избегать сексуальных нарушений, таких как супружеская измена,
- а также не употреблять опьяняющих веществ, в том числе алкоголь.

Это не сложно, и в учении говорится, что следование этим простым правилам принесёт вам процветание и счастливое существование в этой и в последующих жизнях.

Следование этим пяти предписаниям, преподанным Буддой, как своему нравственному ориентиру, поможет вашей медитации достичь глубины. Не совершая какие бы то ни было вредоносные действия, вы освобождаетесь от чувства вины и сожаления, и ваш ум наполняется миром и безмятежностью. На ретритах мы соблюдаем три дополнительные предписания, которые помогают ещё лучше настроиться, а именно — не есть после полудня, избегать развлечений и не использовать парфюм и макияж.

***Краткие инструкции к медитации***

Начинающему медитатору нужно провести несколько дней или недель, возвращая любящую доброту к себе и к так называемому духовному другу, помогая себе фразами: "Да буду я счастлив", "Да пребуду я в мире", "Как счастлив я сам, так же желаю и тебе быть счастливым". Продвижение в этой практике приведёт его к 4-й джхане. Далее практикующий переходит к излучению метты в шести направлениях и продвигается от 4-й джханы к сфере отсутствия всего и за её пределы.

## **Поза для начинающих**

Прежде чем приступить к медитации, полезно найти относительно тихое место и сесть удобно и прямо.

Садиться со скрещенными ногами не требуется, полный лотос не имеет никаких преимуществ. Та сидячая поза, которая привычна вашему телу, будет меньше отвлекать вас и будет более полезна, чем неудобное или болезненное положение. На Западе для многих медитаторов оказывается трудно сидеть на полу. В этом случае используйте стул, вместо того, чтобы терпеть боль и неудобство. В сидении на полу нет никакой «магии».

Избегайте откидываться назад на спинку стула. Сидите так, чтобы ваши позвонки как бы стояли один на другом. Поза должна быть удобной. Нужно по возможности устранить физические причины для напряжения и боли, и в то же время усилить внимательность. Наш ум подкинет нам много препятствий во время медитации, незачем их усугублять!

## **Начальные инструкции по медитации любящей доброты**

Когда вы приступаете к практике медитации *Памятования*<sup>10</sup> о Любящей Доброте, начните с излучения любящего и доброго чувства к самому себе. Вспомните время, когда вы были счастливы. Когда появляется это счастливое чувство, оно тёплое, сияющее.

Некоторые из вас жалуются (и мы слышали это много раз), что вы не можете вспомнить что-либо сколько-нибудь хорошее. Тогда мы задаём вам такой вопрос: «Можете вы представить, что держите в руках маленького ребёнка и смотрите в его глаза? Чувствуете ли вы любящее чувство? Чувствуете ли вы это, когда ребёнок улыбается?»

Другой вариант – представить забавного маленького щенка. Когда вы смотрите на него, у вас естественным образом возникает желание улыбнуться и поиграть с ним. Чувство, которое у вас появляется в этот момент – тёплое, сияющее и искреннее. Оно излучается из ваших глаз, из вашего ума, из вашего сердца.

Когда вы установите в себе это чувство, используйте его чтобы пожелать себе счастья. «Точно как я был счастлив тогда, пусть я буду счастлив сейчас». Продолжайте, используя

---

<sup>10</sup> Здесь термин «mindfulness», который обычно переводится как «осознанность», переведён как «памятование», что, во-первых, ближе к изначальному смыслу палийского термина «сати», а во-вторых, делает, на наш взгляд, само название практики более понятным. (прим. перев.)

фразы типа «Пусть я пребываю в мире», «Пусть я буду счастлив», «Пусть я буду безмятежен».

Вы же знаете, каково это – ощущать мир и внутренний покой? Теперь *поместите это чувство и себя* в центр своего сердца и окружите себя этим счастливым чувством.

Когда это чувство угасает, используйте другую фразу, которая напомнит вам о чувстве. «Пусть я пребываю в спокойствии», «Пусть я пребываю в удовлетворённости», «Пусть я буду полон радости». И теперь обнимите себя от всего сердца. По-настоящему и искренне, пожелайте себе счастья! Искренне любите себя. Это чувство и есть ваш объект медитации.

Каждый раз, когда чувство угасает, мысленно повторяйте слова пожелания несколько раз. Просто повторяйте их достаточное количество, чтобы появилось это чувство – не превращайте это в механическое повторение мантры! Простое повторение слов снова и снова не принесёт нам этого чувства. Функция фразы – лишь напомнить нам о чувстве, чтобы мы вернулись в него. Когда чувство возвращается, мы оставляем фразу.

Есть много учителей в других традициях, которые фокусируются на простом повторении фраз снова и снова, но это не работает. Это превращается в практику сосредоточения на этой фразе.

Кроме того, некоторые люди могут легко визуализировать, а другие – нет. Совершенно не важно, видите ли вы отчётливо образы, связанные с объектом медитации. Достаточно просто *знать*, что они здесь. Сохраняйте ощущение, что вы в центре груди и окружены этим чувством счастья и удовлетворённости.

И мы говорим о том, чтобы действительно *чувствовать себя хорошо*! Чувствовать мир, покой, или любовь, мягкость, доброту, дарение, радость, чистоту, безмятежность или принятие – что угодно в этом роде. Просто сидите в этом чувстве. Вы имеете на это право – чувствовать себя хорошо, позволять себе быть в настоящем, просто чувствовать удовлетворённость.

Вам не нужно куда-либо идти; вы взяли небольшой отпуск от всей жизни. Нет никаких иных дел сейчас кроме как быть счастливым и излучать это чувство самому себе. Вы можете это сделать? Не *пытайтесь* быть счастливыми. *Будьте* счастливыми! Будьте довольными. Пребывайте в мире – прямо здесь, прямо сейчас. Мы вам разрешаем быть счастливыми, по крайней мере в следующие тридцать минут!

Это медитация на чувстве, но не увлекайтесь слишком пристальным созерцанием центра груди, пытаясь вызывать чувство Любящей Доброты. Не форсируйте чувство, если его нет. Не помещайте телегу впереди лошади. Улыбнитесь и почувствуйте эту улыбку во всём теле. Когда вы произносите фразы, вызовите это чувство, и оно естественным образом начнёт резонировать в области сердца. *Искренне* пожелайте себе счастья. Поверьте в это, и осознавайте, что вы действительно желаете счастья для себя. Просто будьте с этим чувством, знайте, что оно есть, и улыбайтесь в нём.

Возможно, вы обнаружите в себе некие блоки, когда вы будете говорить что-то вроде «Нет, я не заслуживаю быть таким счастливым!» Такое отторжение по отношению к своему счастью, это отвлечение. Как быть с отвлечениями, мы рассмотрим вскоре. Мы опишем метод, который мы применяем, когда они появляются, так, что вы сможете позволить себе чувствовать настоящую Любящую Доброту и тренироваться находиться в ней всё более длительные отрезки времени.

Позже, когда вы начнёте излучать это чувство к другим, знайте, что похожие блоки могут возникнуть опять, и что это тоже отвлечения. Нет никаких причин, почему другим тоже не следует быть счастливыми. Цель состоит в том, чтобы сначала принять себя и позволить себе быть счастливым и мирным. Это хорошо и правильно. Затем, когда вы чувствуете это счастье в своём собственном уме, вы сможете искренне поделиться этим чувством с другими живыми существами.

Сидя в медитации, пожалуйста не двигайтесь. Не шевелите пальцами ног; не дёргайтесь и не почёсывайтесь; не потирайтесь; не раскачивайтесь. Вообще не меняйте свою позу. Сидите тихо как монах на рисунке. Когда вы сидите неподвижно, ум успокаивается. Если происходит любое движение, ум отвлекается – точно так же, как если мы хотим, чтобы желе было правильно приготовлено, его нужно охладить и не трясать до тех пор, пока оно не застынет.



## **Улыбка**

Метод, о котором мы рассказываем в этой книге, – это медитация улыбки. Причина, по которой вам необходимо улыбаться, состоит в том, что, как было обнаружено



современными психологами, когда уголки рта приподняты, то же происходит и с вашим состоянием ума. И когда уголки рта опущены, состояние ума тоже следует за ними.

Пусть лёгкая улыбка будет на ваших губах, в ваших глазах, даже если они закрыты (вы заметите, что в глазах может оказаться много напряжения). Пусть внутренняя улыбка озаряет ваш ум, ваше сердце.

Поначалу это может даже быть механическая улыбка – в конце концов она станет искренней и счастливой. Это должна быть улыбка, порождающая Любящую Доброту. Важно верить в это! Улыбайтесь губами, улыбайтесь умом, улыбайтесь сердцем!

Если ваш ум отвлекается 25 раз за сеанс медитации и 25 раз вы распознаёте это, отпускаете, расслабляете, обновляете улыбку и возвращаетесь к медитации, то вы медитируете хорошо. Да, это, может быть, и не спокойная медитация, но это живая медитация, и она при этом вполне может считаться хорошей!

Всякий раз, когда ваш ум отвлекается и возвращается и вы расслабляетесь и улыбаетесь, вы развиваете свою способность видеть отвлечения и отпускать их. Вы оттачиваете свою Осознанность (сати), свою наблюдательную способность. По мере практики вы будете всё больше совершенствоваться в этом и мощь вашего внутреннего наблюдателя будет расти.

## **Отвлечения**

Во время медитации на Любящей Доброте вы, скорее всего, столкнётесь с тем, что ваш ум будет блуждать. Что имеется в виду под блужданием? Вот вы находитесь с вашим объектом медитации, то есть с тёплым сияющим чувством в центре груди. Вы произносите мысленно пожелания себе счастья. Но затем вы отвлекаетесь какой-то мыслью или ощущением. Это может быть зуд, желание покашлять, жжение или боль в ноге. Или это может быть, скажем, воспоминание о разговоре с другом или о путешествии к озеру. Или мысль о том, что вам надо что-то купить в магазине.

Внезапно вы уже больше заняты этим отвлечением, чем объектом медитации. Другими словами, вы находитесь мысленно где-то в другом месте. Вы не знаете точно, как вы туда попали или что там делаете. Потом вы *вспоминаете*, что вы сейчас медитируете и что предполагается, что ваше внимание должно находиться на объекте медитации. *Вспомнить* – вот первая часть определения осознанности.

Если вы оставляете в покое эти мысли или ощущения и слегка расслабляетесь, вы можете увидеть, что вокруг них имеет место своего рода сжатая, тесная умственная хватка. Вы также можете наблюдать, что не хотите, чтобы это явление было там, где оно есть. Вы хотите, чтобы напряжение исчезло. Но чем больше вы хотите этого, тем интенсивнее оно становится.

Итак, ваш ум находится на зуде, боли или мысли. Как он туда попал? Он не просто прыгнул туда. Существует определённый процесс, который случается каждый раз, и вы

начинаете видеть, как ваш ум движется от одного явления к другому в этом процессе. Не *думайте* об этом, но *наблюдайте* тщательно, как происходит этот процесс. Не нужно анализировать, почему всё это происходит – нужно просто *наблюдать*, что происходит. *Наблюдайте*, как ум движется и реагирует прямо сейчас: это вторая часть осознанности.

Истина состоит в том, что когда ощущение есть, оно просто есть! Это нормально, что оно есть! У вас будут отвлекающие мысли и эмоции, они будут приходить, и это нормально. Мысли не враги вам. На самом деле они являются возможностью.

Каждая мысль, каждое чувство, каждое ощущение, возникающее и заставляющее ваш ум отвлекаться, также порождает стеснённость, напряжение.

Первая Благородная Истина гласит, что есть страдание. Вторая Благородная Истина состоит в том, что страдание обусловлено Страстным Желанием. Третья Благородная Истина говорит, что есть прекращение страдания. Четвёртая Благородная Истина описывает путь к прекращению страдания. Это – Восьмеричный Благородный Путь.

Это напряжение является тем, как мы можем увидеть Страстное Желание, а как было только что сказано, Вторая Благородная Истина гласит, что Страстное Желание является причиной страдания! Жизнь не является страданием; Страстное Желание – вот что превращает жизнь в страдание.

Отвлечения лишь говорят вам, по отношению к чему у вас имеется Страстное Желание. Они говорят, что для вас существует нечто, что вас привлекает. Видеть и понимать, что вы любите и что не любите, является первым шагом к освобождению себя от этих привязанностей.

Ваш мозг имеет два полушария, которые помещены в своего рода мембрану, называемую мозговой оболочкой. Она похожа на пакет, обёрнутый вокруг головного и спинного мозга. Каждый раз, когда появляется отвлечение, происходит определённое движение в мозге и мозг начинает слегка распирать мозговую оболочку. Это порождает стеснённость или напряжение, и мы можем наблюдать их непосредственно.

Когда вы замечаете это напряжение и стеснённость, вы хотите расслабить его. Посредством расслабления вы можете отпустить хватку Страстного Желания. (Более подробно мы будем говорить об этом, когда речь пойдёт о БР).

Когда мы отпустили Страстное Желание, в нашей голове появляется лёгкое чувство расширения. Сразу после того, как вы расслабились, вы замечаете, что ваш ум очень тих и спокоен. Он бодрствует, и при этом в нём нет мыслей. В этот момент ваш ум чист. Теперь переведите этот чистый ум к вашему объекту медитации – к чувству любящей доброты и к улыбке, к этому тёплому светящемуся чувству счастья. Теперь можно ещё раз произнести мысленно пожелание счастья, поместить это чувство в своё сердце и излучать это счастливое чувство самому себе.

Не имеет значения, сколько раз ваше внимание будет отвлечено. Истина в том, что мысли и ощущения никуда не денутся, и это нормально. Когда эти отвлечения

возвращаются снова и снова, вы всё более подробно знакомитесь с тем, как они возникают. С практикой их интенсивность и частота снизятся.

## Препятствия

Будда рассказывал о Пяти Препятствиях, которые мы встречаем во время практики медитации. Эти Препятствия представляют собой отвлечения, которые уводят вас от объекта медитации – пять нарушителей спокойствия, которые обязательно к вам придут!

Каждое отвлечение основывается по меньшей мере на одном из пяти препятствий. Часто они приходят по два или три за раз, целой шайкой.

Пять Препятствий таковы:

1. *Чувственное желание* – «мне это нравится», иначе известное как Похотливый или Жадный ум. Вы зависаете на вещах, которые **приятны**, и хотите их больше и больше. Это порождает привязанность к приятным состояниям ума, которые уже возникли, и желание тех приятных состояний, которые ещё не возникли.

2. *Гнев/Отвращение/Страх* – «мне это не нравится». Вам хочется избавиться от тех состояний ума, которые вам **не приятны**. Или вы можете испытать страх или гнев к неприятным или болезненным чувствам, которые уже возникли. Вы будете пытаться оттолкнуть и взять под контроль всё, что причиняет вам боль. Вы будете даже пытаться принудить свой ум испытывать то, что по какой-то причине считаете «правильным», тогда как вообще-то нужно лишь наблюдать происходящее. Иными словами, это чрезмерное контролирование!

3. *Лень и Тупость* – Притупленность и Сонливость ума. Это препятствие приведёт к недостатку усилий и устремлённости, поскольку вы теряете интерес к объекту медитации. Это своего рода умственная затуманенность. Когда вы смотрите на неё внимательнее, то сможете увидеть в ней стеснённую и напряжённую. И в сонливости тоже есть Страстное желание.

4. *Неугомонность*. Из-за Неугомонности вы постоянно хотите двигаться и изменять то и это, делать что-то иное, чем то, что вы сейчас делаете, быть в каком-то другом месте, а не здесь. Неугомонность может проявляться в виде очень навязчивых неприятных чувств в теле и уме.

5. *Сомнения*. Вы не уверены, что следуете инструкциям правильно, даже если ваша практика правильная. Это заставляет вас чувствовать себя неуверенно и может даже проявляться как недостаток уверенности в Будде и/или в вашем учителе.

Когда препятствия возникают, ваша задача не в том, чтобы полюбить их, и не в сражении с ними. Ваша работа состоит в том, чтобы без интереса принять их, *пригласить их войти и отстранённо-вежливо «предложить им чаю»!*

Не питайте их своим вниманием. Пытаясь изгнать их, мы лишь уделяем им внимание, которого они жаждут и которое делает их сильнее.

Именно это происходит в практике медитации одноточечного сосредоточения: вы пытаетесь изгнать препятствия прочь с помощью практики интенсивного сосредоточения, но как только вы прекращаете медитировать, они возвращаются и иногда даже становятся сильнее.

Но если вы просто проигнорируете их, возвращая вместо этого внимание к чему-то, что является более благотворным, постепенно их энергия иссякнет. Они исчезнут, как огонь, у которого кончилось топливо. Это тот путь, которым препятствия по-настоящему преодолеваются. Их огонь просто иссякает. Кстати, с языка пали слово «Ниббана» переводится как «Ни» – *нет* и «бана» – *огонь*. Нет огня! Нет Страстного Желания. Нет препятствий.

## Шесть «Р»

Теперь мы поговорим о конкретных инструкциях, описывающих, как это сделать.

Представьте на мгновение юного Бодхисатту – маленького мальчика, отдыхающего под цветущей розовой яблоней. Он не серьёзен и не напряжён, он просто получает удовольствие. Прямо в тот момент он достиг приятного состояния (джханы). С лёгким умом он смог прийти к очень глубокому безмятежному бодрствующему состоянию.

Позже, накануне своего просветления, после того как он уже попробовал все методы, известные в Индии в то время, он снова вызвал это состояние и осознал, что простое безмятежное бодрствование и является ключом к достижению пробуждения. Но как передать его другим?

Когда Будда учил, он по большей части имел дело с необразованными крестьянами и торговцами. Он должен был выработать простой и эффективный метод практики, который был бы свободен от всего лишнего и работал бы быстро. Он должен был создать метод, с помощью которого каждый мог бы испытать путь и его пользу на себе – легко и немедленно. Именно поэтому он смог оказать влияние на такое огромное количество людей в течение своей жизни.

Хочешь видеть ясно? Это легко! Не напрягайся, исследуй метод с интересом, расслабься и улыбайся! Расслабление и улыбка ведут нас к более счастливой, более интересной практике.

Однако это легко сказать, но как же сделать? Когда отвлечение унесло вас прочь и вы потеряли свою улыбку, просто следуйте этим шагам:

1. **РАСПОЗНАЙТЕ (RECOGNIZE)**, что внимание вашего ума уплыло прочь и вы потерялись в мыслях. Вы забыли, чем занимаетесь.

2. **РАЗОЖМИТЕ (RELEASE)** хватку ума на этой мысли, позволив этому отвлечению быть, – не давайте ему больше вашего внимания. Просто перестаньте питать его. Отвернитесь от него, отведите взгляд.

3. **РАСЛАБЬТЕ (RELAX)** все остающиеся напряжения или стеснения, порождённые этим отвлечением.

4. **РАСЦВЕТИТЕ В УЛЫБКЕ (RE-SMILE)**. Верните улыбку обратно на ваши губы и в ваше сердце. Почувствуйте её.

5. **РАЗВЕРНИТЕ (RETURN)** или перенаправьте внимание. Мягко перенаправьте внимание ума обратно на объект медитации, то есть на Метту. Продолжайте оставаться в этом мягком собранном состоянии ума на вашем объекте медитации.

6. **РЕСТАРТ (REPEAT)** – повторите весь этот цикл практики. Повторите эту практику каждый раз, когда ваше внимание оказывается отвлечено от объекта медитации.

Мы зовём это методом 6Р. Он напрямую выведен из текстов сутт как часть Правильного Усилия. Первые четыре «Р» это четыре правильных усилия, а последние две «Р» напоминают вам о том, чтобы вернуться к объекту медитации и повторить цикл, если это необходимо.

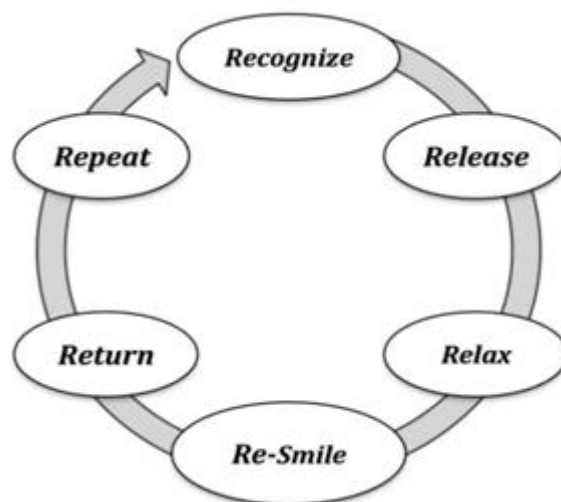
Заметьте, что в нём вы никогда не *отталкиваете* что-либо прочь. Вы никогда не пытаетесь что-либо контролировать – то есть фактически использовать Страстное Желание, чтобы устранить Страстное Желание!

Также вы не применяете 6Р для лёгкого шума на заднем плане или для мелких телесных ощущений. Пока вы всё ещё с вашим чувством любящей доброты, просто оставайтесь с этим чувством и позвольте ему углубляться. Игнорируйте все эти мелкие отвлечения на заднем плане. Применяйте 6Р, только если ваше внимание полностью «ушло» от объекта.

В разъяснениях к Восьмеричному Пути в суттах один из его компонентов назван Буддой Правильным Усилием. Правильное Усилие и 6Р – это абсолютно одно и то же.

Что такое Правильное Усилие?

1. Вы замечаете, что возникает неблагоприятное состояние.
2. Вы перестаёте отдавать своё внимание этому неблагоприятному состоянию.



3. Вы вызываете благое чувство.
4. Вы остаётесь с этим благим чувством.

БР лишь добавляет сюда пункты RETURN и REPEAT, то есть «развернуть внимание» и «рестарт» соответственно, чтобы завершить цикл. Повторение цикла БР снова и снова – и есть практика Правильного Усилия. Мы непосредственно видим, что страдание существует, и испытываем на своём собственном опыте, как можно облегчить его.

Мы замечаем, что заставляет нас вовлекаться в напряжение и сжатие, и познаём, как достичь их прекращения путём отпуская и расслабления. Затем мы учимся упражняться в прямом пути прекращения страдания. Это случается каждый раз, когда вы *распознаёте* и *разжимаете* хватку ума на возникающем чувстве, *расслабляете* напряжение и *расцветаете в улыбке*. Вы замечаете Облегчение.

В сутках постоянно встречаются перечисления превосходных качеств Дхаммы. Среди этих качеств неизменно можно видеть утверждение, что Дхамма *«немедленно эффективна»*. Практикуя БР, мы как раз можем наблюдать истинность этого утверждения! Когда вы расслабляете напряжение или стеснённость, обусловленные отвлечениями, вы тут же испытываете на собственном опыте Третью Благородную Истину – истину о *прекращении* страдания.

Другим словами, вы очищаете ум, расслабляясь и отпуская страдания. Затем вы вызываете благое состояние через УЛЫБКУ и возвращаете внимание ума обратно к Метте, которая тоже является благим состоянием.

Вам не нужно практиковать годами, чтобы, наконец, почувствовать облегчение. Вы можете видеть его сразу же после шага Расслабления в БР. Вы замечаете момент очищенного ума, свободного от Страстного Желания.

Затем, повторяя БР снова и снова, отсекая топливо, питающее препятствия, вы в итоге полностью замещаете все старые, нездоровые умственные привычки, которые являются источником вашего страдания, на здоровые, благие. Таким способом вы достигаете полного прекращения страдания.

Чтобы достичь успеха в медитации, вам понадобится развитая способность осознания и сила наблюдения. Кроме того, нужно сохранять чувство лёгкости и захватывающего исследования. Это поможет вам улучшить вашу осознанность. Тренировка БР развивает эти необходимые качества.

Иногда люди говорят, что эта практика проще, чем они думали, и фактически жалуются учителю, потому что они хотят, чтобы эта медитация была более сложной!

А теперь давайте пройдем по каждому шагу более детально.

**РАСПОЗНАВАНИЕ (RECOGNIZE):** Осознанность позволяет запомнить о необходимости наблюдать и распознавать движения нашего внимания от одного явления к другому (то есть от объекта медитации к отвлечению). С помощью этого наблюдения мы замечаем любое движение внимания, направленное в сторону от объекта медитации; в данном

случае таким объектом является чувство Метты (в других случаях это может быть дыхание или какое-то повседневное дело). Человек может заметить лёгкое напряжение или стеснённость, когда внимание ума начинает двигаться к возникающим явлениям.

Приятные или болезненные чувства могут наблюдаться в любой из шести дверей органов чувств. Любой зрительный образ, звук, запах, вкус, прикосновение или мысль могут повлечь за собой возникновение отвлечения. При тщательном неизбирательном наблюдении вы заметите лёгкое ощущение стеснения, возникающее и в уме, и в самом мозге.

Распознавание этого раннего момента очень важно для успешной медитации. Затем вы продолжаете, переходя к следующей стадии, которая называется...

**РАЗЖАТИЕ ХВАТКИ УМА (RELEASE):** Когда возникает чувство или мысль, отпустите их. Позвольте им просто быть, не уделяя им более никакого внимания. Содержание отвлечения совсем не важно, но механизм – КАК оно возникает – важен! Не анализируйте это и не пытайтесь вычислить, почему оно возникло; пусть оно существует само по себе, без вашего внимания. Без «питания», которым является ваше внимание, отвлечение быстро исчезает само собой. Если вы не держите внимание на нём, отвлечение и умственная болтовня, связанная с ним, прекращаются. Далее осознанность напоминает медитирующему о том, что теперь необходимо...

**РАСЛАБЛЕНИЕ (RELAX):** После того как мы отпустили эту мысль и позволили ей жить, не пытайтесь смотреть на неё или вовлекаться в неё, остаётся тонкое, едва заметное напряжение или стеснённость в уме и теле.

Для того чтобы справиться с этим остаточным напряжением, Будда ввёл шаг «расслабления». В суттах<sup>11</sup> этот релаксационный шаг называется «успокоением телесной активности». Это особенно касается вашей головы, которая является частью тела.

Это значит «разжать» ваше внимание, сжатое вокруг этого отвлечения. Это больше, чем просто отпустить его – необходимо активно смягчить и расслабить эту стеснённость и позволить процессам происходить самостоятельно, что быстро лишает их силы. Постепенно они исчезают полностью сами собой.

Пожалуйста, не пропускайте этот шаг! Это *самая важная* часть данной медитации. Это тот самый *упущенный шаг*, о котором мы говорили во введении. Это – утерянный ключ к продвижению в практике!

Без выполнения шага расслабления каждый раз, когда вы будете фиксировать отвлечение, вы не испытаете прекращения стеснённости, порождённой Страстным желанием. Вы не будете чувствовать облегчения, когда это первичное напряжение будет расслаблено.

---

<sup>11</sup> Этот шаг расслабления присутствует во всех суттах, где Будда даёт инструкции для медитации. Палийское слово, которое в этом случае используется – «пассамбхайя», что обычно переводится как «успокаивать». См. например Мадджхима Никая, сутты 10.5 или 118.

Помните, что Страстное желание всегда сначала проявляется как стеснённость или напряжение в вашем уме и теле. Шаг *Расслабления* даёт вам опыт своего рода «Мирской Ниббаны». Выполняя шаги *Разжатия* и *Расслабления*, вы на мгновение получаете возможность увидеть и испытать истинную природу стеснённости и страдания и освобождение от них. Осознанность затем напоминает вам о следующем шаге...

**РАДОСТЬ-УЛЫБКА (RE-SMILE):** Если вы слушали беседы Дхаммы на нашем веб-сайте ([www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)), вы можете вспомнить слова о том, насколько важным аспектом медитации является улыбка. Стремление улыбаться и слегка поднимать уголки рта помогает уму оставаться наблюдающим, бодрствующим и живым. Будучи серьёзным, напрягаясь или хмурясь, мы утяжеляем свой ум и делаем свою осознанность вялой и медленной. Озарения теперь труднее увидеть, и таким образом это замедление ухудшает само понимание Дхаммы.

**РАЗВОРОТ ВНИМАНИЯ (RETURN):** Перенаправьте свой ум обратно к вашему объекту медитации. Мягко перенаправьте ум, не дёргайте его. Выполните это гармоничное движение, своевременно и без насилия.

**РЕСТАРТ (REPEAT):** Повторяйте весь цикл так часто, как это необходимо. Оставайтесь со своим объектом всё время, пока ваше внимание не отвлечётся, и тогда снова запустите цикл 6Р.

## **Духовный друг**

Первые 10 минут вы сидите, освещая себя самого сиянием Любящей Доброты. Погрузите себя в это счастливое безмятежное чувство, используя приведённые выше инструкции. Остальную часть сеанса медитации сияние любящих и добрых мыслей согревает нашего Духовного Друга. Что такое Духовный Друг?

Теперь мы выберем наш следующий объект медитации, Духовного Друга. Очень важно, чтобы ваш Духовный Друг был живым человеком, того же пола, что и вы, и чтобы он не был членом вашей семьи.

Если Духовный Друг принадлежит к другому полу, это может повлечь за собой сексуальное влечение, и таким образом мы этого избегаем. Таково традиционное учение, описанное в текстах. Если такая инструкция вам не подходит, выберете такого человека, который не порождает похоть в вашем уме, когда вы излучаете ему или ей любящую доброту – помните, вы проведёте с этим человеком довольно долгое время.

Ваш Духовный друг должен быть кем-то, кого вы глубоко уважаете и кому искренне желаете благополучия. Мысли о нём или о ней вызывают у вас улыбку. Это может быть любимый учитель или советчик, которого вы высоко цените. Это может быть друг, который всегда поддерживает вас во всех ваших делах.

Пожалуйста, не выбирайте кого-либо из вашей семьи в качестве своего Духовного Друга, потому что они слишком близки вам. Члены семьи будут включены в вашу практику



позже, но сейчас они могут затронуть скрытые темы, которые будут помехой в практике. На первых порах нужно максимально облегчить и упростить задачу. Также не рекомендуется практиковать излучение Любящей Доброты умершему: в этом случае чувство не будет возникать правильно, поскольку отсутствует личная связь, которая имеет место или могла бы иметь место с этим человеком.

Вы можете сделать своему Духовному Другу пожелание в таком виде: «Будь таким же мирным и счастливым, как я сейчас!» Погрузите этого человека в чувство Любящей Доброты, поместите его в центр своего сердца и улыбнитесь ему, как вы это делали до сих пор. Будьте по-настоящему *искренни*, делая это. Действительно верьте в это. Чем сильнее вы в это верите, тем сильнее будет чувство.

Продолжайте желать Духовному другу добра и видеть его умственным взглядом, но при этом не слишком старайтесь, чтобы его мысленное изображение было чётким. Напомним: одним людям хорошо даётся визуализация, а другим нет. Достаточно знать, кто этот человек, и желать ему добра.

Фразы являются способом запустить процесс – они вызывают чувство. Когда вы произносите пожелание, сместите ваше внимание на само чувство. Помните, это объектом вашей медитации является *чувство*. Оставайтесь с этим чувством и позвольте ему расти естественным образом. Не форсируйте его, просто дайте ему мягкое поощрение.

Рано или поздно чувство начнёт увядать. Когда это произойдёт, повторите фразу. Однако повторять её часто и быстро – не полезно. Это делает повторение механическим. Лучше произносите фразу искренне и отдыхайте несколько мгновений с тем чувством, которое ей вызвано. Повторите опять только в том случае, если чувство не появилось.

Некоторые люди спрашивают: «Мы посылаем это чувство вовне к другу?» Ответ такой: Нет, мы не «посылаем» ничего. Мы просто видим друга в центре сердца и желаем ему/ей быть счастливым. Мы не посылаем, не телеграфируем и не запускаем никуда никаких чувств. Когда свеча излучает тепло и свет, посылает ли она что-либо кому-либо? Нет, она просто излучает всё это, потому что такова природа тепла и света. Схожим образом мы окружаем Друга этим чувством, желая ему его, и видим, что он счастлив и улыбается.

Этот процесс является сочетанием трёх компонентов: излучения чувства в вашем сердце, мысленной фразы и образа – вас самих или вашего Духовного друга. Около 75 процентов вашего внимания должны приходиться на чувство излучения, 20 процентов – на чувство пожелания и только немного, скажем 5 процентов, – на визуализацию Духовного друга.

Некоторые думают, что визуализация должна занимать большую часть их практики. А потом жалуются, что у них появляется стеснённая в голове. Это происходит лишь потому, что они слишком форсируют визуализацию своего Духовного Друга. Учитель посоветует им не стараться так сильно, ведь самая важная часть Метты – это ощущение излучения и искреннее пожелание счастья своему Духовному Другу, затем чувство счастья как таковое, но не визуализация друга.

Если у вас появляется головная боль или давление, вы *слишком сильно стараетесь*. Улыбнитесь снова и немного отступите.

Когда вы рисуете в воображении своего Духовного Друга, пусть он будет улыбающимся и счастливым. Помните, что нужно хранить лёгкую улыбку на губах в течение всей медитационной сессии. Если вы обнаружите, что прекратили улыбаться, это должно напомнить вам о возобновлении улыбки и о повторении пожелания доброго чувства вашему другу. Ваше лицо не привыкло улыбаться, поэтому будьте терпеливы! Возможно, щёки даже будут слегка болеть поначалу, но потом вы привыкнете и это пройдёт.

Пожалуйста, не порицайте себя за то, что забываете улыбаться; критикующие мысли о чём-либо не являются благотворными и ведут к ещё большему страданию. Если вы видите, что набросились на себя за то, что забыли об улыбке, просто посмейтесь над тем, какой у вас сумасшедший ум!

Поймите, что ум у всех сумасшедший и это его нормальное состояние. Посмейтесь над этим. Эта медитация должна быть лёгкой, интересной – помните? Так улыбнитесь и посмейтесь над тем, что опять попались, а затем вернитесь к объекту медитации.

Жизнь – это игра, в которую мы играем, поэтому сохраняйте лёгкость, получайте удовольствие всё время. Тут нужна тренировка, но вы именно затем и практикуете медитацию Любящей Доброты, верно? Играйте и не принимайте что-либо слишком серьёзно.

Это, конечно, серьёзная медитация, но мы не хотим, чтобы вы были серьёзными, занимаясь ей! Ваш ум не должен быть слишком серьёзным; скорее, он должен быть лёгким и приподнятым. Улыбайтесь, и если это не работает, то посмейтесь немного – это должно помочь вернуться в более счастливое и бодрое состояние ума.

Представляйте одного и того же Духовного Друга до тех пор, пока учитель не скажет его поменять. Это может занять несколько дней или недель. Если вы практикуете самостоятельно, вы можете связаться с нами через вебсайт и воспользоваться нашей помощью; вы также можете вступить в нашу дискуссионную группу в Yahoo. Чем больше вы можете оставаться в настоящем счастливым и удовлетворённым, чувствуя счастье вместе со своим Духовным Другом, тем скорее вы сможете перейти к следующим ступеням медитации.

Тем не менее, если ваше внимание установилось на Духовном друге, будьте только с ним. Если вы переключаетесь от одного человека к другому, практика не сможет созреть и углубиться. Иногда медитирующие хотят послать Метту другим людям или всем существам. Это не более чем тонкий способ, к которому ваш ум прибегает, чтобы отвлечься. Лучше оставаться с одним и тем же человеком вначале: так вы сможете построить свою *собранность*.

Мы заменяем слово «концентрация» на слово «собранность», чтобы подчеркнуть, что мы не принуждаем наш ум оставаться на одном объекте медитации насильственным образом. Скорее, мы стремимся, чтобы наш ум без усилия покоился на объекте. Если же ум блуждает, примените БР.

Когда отвлечения отсутствуют, нет необходимости прилагать какое-либо усилие, чтобы удержать ум на объекте. Он остаётся на объекте и без наших усилий. Это по-настоящему удивительное явление.

Ещё раз: возможно, будут появляться случайные мысли, пока вы будете оставаться с вашим объектом медитации, но эти мысли не будут достаточно сильны, чтобы увести ваше внимание полностью от вашего объекта медитации. Когда это случается, просто игнорируйте эти мелкие мысли и оставайтесь с вашим Духовным другом. Мелкие мысли и отвлечения уйдут сами собой, нет необходимости применять к ним БР.

Итак, давайте повторим схему практики вкратце:

- Вы сидите минимум тридцать минут (почему – будет объяснено позже).
- Начните с излучения добрых и счастливых мыслей и пожеланий самому себе в течение примерно десяти минут.
- Переключитесь на одного избранного вами Духовного Друга, для того чтобы сбалансировать ваше сидение и излучение добрых и счастливых мыслей ему или ей на протяжении оставшейся части медитационной сессии. Оставайтесь только с этим человеком и не переключайтесь на кого-либо другого, даже если вы думаете, что он «достоен» вашего внимания. Такие мысли – это лишь ещё одна разновидность отвлечения. Ум может быть очень хитрым!
- Используйте БР, чтобы преодолеть отвлечения.

Когда чувство начинает становиться сильнее, заметьте это и погрузитесь в него. Улыбайтесь, пребывая в нём, и позвольте ему развиваться своим ходом больше и больше. Если вы найдёте, что произнесение фраз-пожеланий начинает порождать некоторую стеснённость, отпустите вербализацию и просто почувствуйте пожелание. Это позволит чувству усилиться. Оставайтесь с ним и просто будьте в этом моменте без попыток сделать что-либо ещё помимо этого.

На то, чтобы пройти эту практику, потребуется какое-то время. В некотором смысле это своего рода «не-делание»: вы не контролируете и не подталкиваете это чувство – вы просто мягко направляете его. Если есть напряжение в теле от попыток послать его к объекту, значит, вы делаете это неправильно. Пожелание счастья должно быть подобным тому, как вы желаете кому-нибудь счастливого пути. Вы стоите и машете, а они уходят – вы не стоите и пытаетесь им послать некое чувство! Схожим образом в Метта-медитации вы просто улыбаетесь и желаете, чтобы этот человек тоже ощутил мягкую Любящую Доброту.

Препятствие будет возвращаться после того, как вы примените к нему БР. Но через некоторое количество применений напряжение, связанное с этим препятствием, иссякнет, и препятствие исчезнет полностью! Вы впервые увидите, что Страстное Желание исчезло. Некоторое количество его ушло безвозвратно.

Как результат исчезновения препятствия возникает радость и вы испытаете первую *джхану безмятежного бодрствования*. Путь предстоит ещё долгий, но по мере развития практики вы найдёте эту радость. Это может выражаться в виде мурашек, трепета или просто возрастающего волнения. А вслед за этим появляется приятное чувство безмятежности.

По мере продвижения глубже, ваша уверенность будет расти, и вы будете видеть, что то, что вы делаете – правильно. Также вы заметите, что есть намного более глубокие состояния внутренней тишины, чем вы когда-либо испытывали ранее. Это похоже на то, как если бы кто-то выключил холодильник, к тархтению которого вы так привыкли, что и не замечали уже.

Вы можете увидеть, что некоторые части вашего тела перестают ощущаться, если вы не направляете на них внимания специально. Это нормальное развитие, поскольку ваше тело начинает освобождаться от напряжения и сжатия, и это свидетельствует о прогрессе.

Наконец, в ходе углубления вашей практики чувство Любящей Доброты начнёт возникать в вашей голове. Никогда не пытайтесь контролировать это чувство – если оно движется туда, пусть будет так.

Теперь вы стали продвинутым медитатором.

Когда это случается, будьте готовы к следующему шагу в практике медитации. Свяжитесь с квалифицированным учителем, чтобы узнать, что делать дальше. Здесь мы не рассматриваем эту тему, поскольку это довольно продвинутая стадия, которая требует дополнительных инструкций. Сейчас вы продвигаетесь через Джханы Безмятежного Бодрствования к опыту пробуждения.

## **Медитация Прощения**

Возможно, кто-то из вас столкнётся с трудностями в том, чтобы вызвать и поддерживать чувство любящей доброты – даже после того, как вы выполнили все инструкции, приведённые выше. Например, в ответ на фразу «Пусть я буду счастлив, пусть я буду доволен» – в вас возникает неприязнь к себе. «Я этого не заслуживаю, я не хороший человек» – такие мысли могут возникнуть в вашей голове. Вы пытаетесь применить бР, но это не очень-то работает. В вас нет никакой любящей доброты, в вашем сердце нет никакого чувства, оно сухое и жёсткое.

Возможно, в этом случае вам поможет практика медитации прощения. Мы обнаружили, что не малому проценту учеников практика прощения приносит огромную пользу. В этой практике вы согреваете себя прощением и прощаете или принимаете всё, что встречаете. А когда на ум приходит какой-либо человек, вы прощаете его, пока и он не простит вас.

Больше информации об этой практике вы можете найти на сайте Дхамма Сукха и в книге Бханте Вималарамси «Медитация Прощения», которая включена в данную книгу в качестве приложения.

Прощение или принятие<sup>12</sup> – о том, чтобы отпустить прошлое и смягчить ум. Каждый может получить большую пользу от этой практики.

## **Медитация во время ходьбы**

Важной частью практики Метты является медитация во время ходьбы. Пожалуйста, не игнорируйте её. Вам необходимо ходить, чтобы поддерживать тело в форме, особенно после длительных сидячих медитаций.

Вы можете использовать медитацию в ходьбе чтобы взбодриться или оживить ум перед тем, как сесть если вы чувствуете сонливость или вялость.

Иногда ваш ум будет отвлекаться, и ходьба поможет успокоить неугомонный ум, так что затем вы сможете вернуться к сидячей медитации. И, напротив, медитация во время ходьбы будет полезной, если вам нужно стать более энергичным, разогнав кровообращение.

И конечно, ходьба сама по себе является мощным методом медитации, но в соединении с Метта-медитацией она помогает вам встроить последнюю в вашу повседневную жизнь и деятельность. Пожалуйста, помните, что наша практика непрерывна.

Выберите место для ходьбы. Оно должно быть не меньше 30 шагов в длину, прямым и ровным. Ходите нормальным шагом – так, как вы прогуливаетесь в парке воскресным вечером. Не нужно передвигаться медленно как черепаха. Скорость должна быть ни слишком быстрой, ни слишком медленной. Взгляд лучше направить вниз, примерно в 2-3 метрах впереди.

Не сосредотачивайте своё внимание на ступнях. Вместо этого оставайтесь со своим Духовным Другом. Пожалуйста, не смотрите по сторонам, поскольку это будет отвлекать вас от вашей медитации. Это не обычная прогулка, а часть практики, в которой вы излучаете добрые и счастливые мысли по отношению к своему Духовному Другу. Насколько это возможно, оставайтесь в этой практике всё время, пока вы занимаетесь ходьбой, точно так же как когда вы сидите, с единственной разницей в том, что сейчас вы идёте, вместо того чтобы сидеть.

---

<sup>12</sup> При переводе термина «forgiveness» я столкнулся с тем, что русское слово «прощение» не совсем точно передаёт вкладываемый смысл. Поэтому, после обсуждения с Дэвидом Джонсоном и Бханте Вималарамси, был принят альтернативный перевод – «прощение» (и в некоторых случаях – «отпускание»). Подробнее об этом см. предисловие переводчика к книге «Медитация Прощения». (прим. перев.)

Вы можете заниматься ходьбой на улице или в помещении, в зависимости от погоды. Лучше всего делать это на улице, но при этом избегайте солнцепёка. Тем не менее, можно заниматься ходьбой и в помещении – ходить по кругу в комнате или по коридору.

Некоторые медитирующие, практикуя так, продвигаются очень быстро. Не относитесь к ходьбе легкомысленно, поскольку это важная часть практики. С помощью неё мы также учимся, как практиковать Метту в повседневной жизни, где мы более активны, чем в медитации

Ходите около 15-30 минут и не больше часа, поскольку так вы утомите своё тело. Совершайте ходьбу достаточно энергичным шагом, чтобы к концу практики вы чувствовали, что ваше сердце бьётся сильнее и дыхание слегка ускорилося. Тогда можете сесть, и будете оставаться полностью бодрствующим. Ходьба может принести спокойствие, чистоту ума и энергию, в зависимости от того, в чём вы сейчас нуждаетесь.

## **Продолжайте**

30 минут медитации в день – тот минимум, с которого следует начинать. Обычно требуется 15-20 минут на то, чтобы привести ум в нужное состояние. Оставшееся время вы сможете провести в настоящем наблюдении. Сорок пять минут медитации будут ещё лучше.

Сам факт, что вы сидите и не двигаетесь, позволит вашему уму успокоиться. Чем дольше вы сидите, тем более тихим будет становиться ум сам по себе, без каких-либо дополнительных усилий с вашей стороны. Поэтому сидеть подольше без движения – это очень важно для прогресса.

На ретрите вы будете сидеть 30 минут, ходить 15 минут, затем опять сидеть, чередуя таким образом практику целый день. Ваши периоды сидения будут естественным образом всё больше удлиняться в течение ретрита и могут в итоге длиться по 2-3 часа.

В повседневной жизни сидите дважды в день, и это будет очень полезно. Если возможно, пытайтесь оставаться совершенно неподвижными в течение всего периода сидения. Когда ум настаивает на том, чтобы подвигаться, примените к этому желанию бР. Этот метод очень полезен для растворения напряжения и ещё большего погружения в расслабление.

Если возникает боль, пожалуйста, наблюдайте, КАК она возникает. Вы сможете отличить настоящую боль, наблюдая, что происходит, когда вы встаёте после сидения. Если боль уходит очень быстро, то это «медитационная боль», которая, по сути, является умственной и не обусловлена какими-либо вредными для здоровья причинами. Это не более чем отвлечение. Когда она вернётся во время сидения, попытайтесь оставаться неподвижным и примените метод бР. Но если, встав, вы заметите, что боль продолжается и остаётся с вами, лучше всего не сидеть больше таким образом, а изменить позу, поскольку эта боль, скорее всего, свидетельствует о реальной физической проблеме.

Пытаясь избавиться от болезненных и неприятных чувств насильственно, будь то умственные или физические ощущения, мы лишь добавляем больше Страстного желания и отвращения в наш ум. Это создаёт порочный круг Самсары. Однако если мы подходим к неприятным чувствам открыто и объективно, мы наблюдаем неблагие качества с *благим* бодрствованием. Чистое бодрствование постепенно расплавит эти беспокоящие отношения. Более того, вы заметите, что несмотря на то, что это чувство вроде бы продолжается, ваше отношение к нему изменилось.

Если вы чувствуете сонливость в ходе медитации, попробуйте сидеть вне помещения, но не под солнцем. Открытый воздух способствует бодрствованию. Также вы можете попробовать медитацию в ходьбе спиной вперёд после того, как прошли тридцать шагов обычным образом. То есть вместо того, чтобы развернуться и идти назад лицом вперёд, не разворачивайтесь и идите назад спиной вперёд.

Преимущества медитации возрастают, если вы можете продолжать культивировать бодрствование в течение всего дня. Улыбайтесь и излучайте Метту, когда бы вы ни вспомнили об этом. Заметив, что вас посетили трудные чувства, примените метод БР. Делайте это с чувством забавы и смеха по поводу того, насколько сумасшедшим может быть ум. Если вы будете слишком серьёзны и станете пытаться контролировать ум, вы можете устать и впасть во фрустрацию. Поэтому делайте всё это легко, но как можно более непрерывно.

### **Добавьте Метту во всё**

Добавьте Любящую Доброту во всё, что делаете. Вы будете практиковать сидячую медитацию дома, но вы также можете улыбаться и излучать благополучие и счастье для всех живых существ, находясь вне дома или около него. Если вы просто вышли погулять или направляетесь в магазин, не обязательно оставаться с Духовным Другом. Но оставайтесь с чувством Метты.

*Улыбайтесь* больше. Замечайте и применяйте метод БР ко всем возникающим огорчениям. Когда неблагие состояния ума возникают, смотрите на них как на возможности заменить их на благие. Это и есть суть Правильного Усилия в Восьмеричном Пути Будды.

### **Прогресс в практике и Джханы**

По мере того как вы будете прогрессировать в медитации, вы начнёте встречать разнообразные новые для вас явления. Возникнет радость и другие интересные переживания. Некоторые из них будут действительно достойны цены входного билета!

Однажды, когда вы испытаете момент свободы от препятствий, к вам придёт ваш первый опыт джханы и вы начнёте двигаться глубже. Вы будете всё полнее погружаться в

Радость, Удовлетворённость, Равностность и так далее. В вашей практике наступают хорошие времена!

## **Брахмавихары и Ниббана**

Будда рассказывал о четырёх благих качествах просветлённого ума, называемых брахмавихарами. Это Любящая Доброта (Метта), Сострадание (Каруна), Сорадование (Мудита) – мы предпочитаем использовать слово «Радость» – и Равностность (Упеккха). Это та практика, с которой вы начинаете. Постепенно вы пройдёте через все эти состояния автоматически; например, когда Метта становится тише, она превращается в Каруну и так далее, через радость к равностности. Вам не нужно менять практику по мере этого процесса – эти состояния будут развиваться и возникать сами по себе.

Чтобы продвинуться в своей практике медитации, необходимо не прерывать занятия. Тогда брахмавихары будут развиваться одна за другой естественным образом, сами по себе, без необходимости специально брать их как отдельный объект медитации. Когда возникает следующее состояние, вы берёте его, будь то сострадание или радость, в качестве объекта медитации и продолжаете «свечение» им.

Это ещё одно отличие от того, как другие учителя обучают Метте. Будда учил, что когда наша практика правильна, все четыре божественных состояния возникают сами собой одно за другим<sup>13</sup>. Вы научитесь излучать их в шести направлениях, а затем во всех направлениях одновременно.

Когда это произойдёт, естественным образом возникнут джханы. Слово «джхана» весьма многоплановое. Оно переводится по-разному, но мы под этим понятием подразумеваем уровень понимания и не смешиваем это с трактовкой джхан в традиции одноточечного сосредоточения. Они родственны, но в нашем случае джханы не подразумевают потерю осознания тела, тогда как джханы поглощения подразумевают. Будда учил, что ключ к пониманию Страстного Желания и отвлечений заключается в осознании, что ум и тело – это единый процесс, который невозможно разделить. Напряжённость и Сжатие – это телесные процессы, а мысли и образы – умственные. Мы должны уделять внимание не только уму, но также и тому, что происходит в теле, не игнорируя и не подавляя такого рода восприятия посредством одноточечной сфокусированной концентрации.

Мы называем состояния джхан, которые испытываются нами в этой медитации, Джханами Безмятежного Бодрствования. Их восемь (четыре рупа-, или материальных, джханы и четыре арупа-, или нематериальных, джханы). За пределами восьмой джханы находится опыт самой Ниббаны. Когда ум возвращается от этого опыта прекращения, он оказывается невероятно ярким и чистым, совершенно без отвлечений – как чистый лист, на котором ничего не нарисовано.

---

<sup>13</sup> Сутта 43.31 из Мадджхима Никаи показывает нам развитие «свечения» во всех направлениях, начиная с Любящей Доброты.



На этой стадии при возникновении последующего умственного процесса вы увидите с ошеломляющей ясностью каждую связь и каждую часть этого процесса, который и зовётся жизнью как она есть, с её возникновением и исчезновением. Этот процесс является тем, что Будда называл Зависимым Происхождением. В каждый момент опыта возникает двенадцать звеньев, и вы увидите, как все они появляются и исчезают. Вы увидите, как все они обусловленно возникают одно за другим.

Когда вы посмотрите в этот процесс очень глубоко, вы поймёте, на непосредственном личном опыте, что все «агрегаты», составляющие «вас», не-личностны и не несут в себе чего-либо, что можно было бы назвать «самостью» или «душой». Этот опыт настолько глубок, что возникнет Ниббана и вы поймёте истинную природу всего существования. Вы достигнете пробуждения прямо в этой жизни. Это огромное облегчение!

Опыт пробуждения (Ниббаны) был испытан многими людьми, которые следовали этим простым инструкциям. Это не занимает годы и десятилетия. Будда сказал, что эта практика «немедленно эффективна». В Сатипаттхана сутте (Мадджхима Никая) он говорит, что этот опыт может быть достигнут за 7 лет или даже за 7 дней. И это действительно может случиться так быстро, мы видели такое в течение семидневного ретрита. Поэтому если вы начнёте сейчас, то тоже сможете достичь пробуждения быстро. Просто точно следуйте инструкциям!

## **Преимущества Любящей Доброты**

У практики медитации Любящей Доброты много преимуществ. В суттах говорится, что, когда вы практикуете медитацию Метты, вы легко засыпаете и спите крепко. Вас не мучают ночные кошмары. Когда вы просыпаетесь, то легко и быстро встаёте. Вы нравитесь людям. Вы нравитесь животным. Ваше лицо становится сияющим и прекрасным. У вас хорошее здоровье. Вот лишь немногие из перечисляемых в суттах преимуществ.

Кроме того, когда вы практикуете Любящую Доброту, ваш ум становится ясным и тихим и вы прогрессируете в медитации очень быстро.

## **Метта в повседневной жизни**

Продолжайте сидеть и практиковать. Слушайте беседы с учителями, читайте наши книги и изучайте более подробно всё, что касается этой практики. На нашем веб-сайте размещено много полезных ресурсов.

Когда вы начинаете любую новую практику, лучше погрузиться в неё с головой, отставляя в сторону другие практики, которые вы, возможно, делали раньше, до тех пор, пока не поймёте новый метод глубоко и всецело. Иначе вы можете впасть в смущение от различных мнений и техник, которые имеют место в этой области.

Помните, что мы основываем наше учение не на мнениях, а, скорее, на изучении самих сутт и на непосредственном опыте, получаемом через практику медитации. Рекомендуем и вам следовать этим путём.

Лучший способ испытать глубокое погружение в медитацию Безмятежной Мудрости состоит в том, чтобы приехать к нам на ретрит или, если вы не можете выезжать, пройти онлайн-ретрит. Загляните на наш веб-сайт для получения более подробной информации по расписанию ретритов.

Полностью освоив пребывание с Духовным другом, вы получите дальнейшие инструкции для преодоления барьеров и культивирования излучения чувства Метты в шести направлениях. Учитель даст вам эти инструкции и советы, когда вы будете готовы. Именно с этого момента практика брахмавихар начинается по-настоящему.

В ходе практики будут возникать новые явления, и учитель будет вести вас, основываясь на вашем прогрессе. В практике имеется больше шагов, чем здесь описано, но они относятся к продвинутым стадиям, и это тема другой книги.

А сейчас освоите способность оставаться со своим Духовным другом и затем свяжитесь с нами или посетите нас и пройдите ретрит.

Хотелось бы повторить, чтобы вы помнили об улыбке и излучении Метты всем живым существам, занимаясь своими повседневными делами. Практикуйте Правильное Усилие, чтобы перепрограммировать свой ум. Культивируйте благое качество Любящей Доброты вместо того, чтобы потакать возникновению каких-либо смутных состояний ума.

Застрали в очереди на кассе в магазине? Излучайте Метту. Быть кассиром в магазине – трудная работа, поэтому улыбайтесь кассиру и будьте дружелюбны.

Стоите в пробке? Чем расстраиваться, излучайте Метту своим собратьям-водителям. Подвергайте своё недовольство методу БР и замещайте его благим приподнятым состоянием ума. Поставьте диск в проигрыватель и послушайте Беседу Дхаммы, чтобы узнать больше о Восьмеричном Пути Будды, вместо того чтобы выбрасывать время на ветер, находясь в помрачённом состоянии ума.

Делитесь тем, что узнали, с другими людьми и позвольте им воспользоваться плодами вашей практики. Если вы начали понимать суть практики, отдавайте её, не ожидая возврата. Речь не идёт о том, чтобы заниматься прозелитизмом! Просто рассказывайте о том, что знаете и что испытали на собственном опыте, как это помогло вам быть счастливее. Будьте *Буддой*, а не *буддистом*!

Если в вашем регионе нет группы для занятий медитацией, сформируйте свою группу. Если вы найдёте хотя бы ещё одного человека для занятий, у вас уже будет группа! Медитируйте по крайней мере 30 минут, слушайте беседы, пейте чай и обсуждайте то, о чём вы узнали. И вот вы уже создали свою собственную группу!

Понемногу, капля за каплей, в итоге вы придёте к высшему пробуждению. Сделать это прямо сейчас – возможно! Будда показал нам путь. Просто следуйте его инструкциям *В точности!* А теперь приступайте к медитации!

***А теперь давайте обратимся к джхановым состояниям и посмотрим, как, в итоге, возникает опыт Ниббаны.***

## **Глава Шестая**

### **Первая джхана — Радость**

Когда ваше внимание остаётся с чувством любящей доброты и с духовным другом в течение примерно трёх—пяти минут, начинает возникать радость. Поздравляем: вы прибыли к первой джхана безмятежного бодрствования!

Как возникает джхана? Сначала возникает отвлечение, питаемое одним или несколькими препятствиями. Что бы это ни было — жадность, ненависть или неугомонность ума, — по мере того как вы отпускаете это, расслабляетесь и возвращаетесь к объекту медитации, помехи начинают слабеть. Возникающее препятствие не нужно воспринимать как врага, с которым следует сражаться. Скорее это друг, которого вы пригласили, позволив ему показать, где кроются ваши цепляния.

Каждый раз, когда вы применяете к препятствию метод БР, оно становится слабее. Почему? Потому что вы отпустили страстное желание, которое встроено в возникающее отвлечение. В конце концов, после очередного цикла БР препятствие полностью исчезает. У него просто иссякает энергия. Вследствие этого отпускания и появляющегося в результате облегчения возникает первая джхана, и ум входит в чистое состояние. Когда препятствие лишается энергии, вы испытываете настоящее облегчение. И сразу после этого вас охватывает радость — возвышенное, счастливое чувство. Вы чувствуете ваши ум и тело будто светятся. Это очень приятно!

Препятствия постоянно замутняют нашу осознанность и сбивают настрой. Они делают нас напряжёнными и хмурыми. А здесь вы находите источник подлинного счастья. Это похоже на то, как если бы вы всю жизнь пребывали в тяжёлом болезненном состоянии, а кто-то мгновенно взял и отключил его.

Вы чувствуете радость (*пити*) в голове, в груди, во всём теле. Она может ощущаться как наполненность теплом или светом. Это чувство также может быть похоже на нечто вроде пузырьков, возникающих внутри. Иногда оно бывает тонким, а порой это мощные волны радости. Может возникать своего рода умственная или визуальная активность, и вы даже увидите огни перед закрытыми глазами. Всё это постепенно успокоится через несколько часов или спустя день. Состояние ума будет заряженным энергией и радостным, и, определённо, это будет приятно. В этом состоянии не возникает препятствий. Это большое облегчение. Сразу после того, как радость стихает, ум становится очень спокойным и расслабленным; это называется счастьем, *сукха*. Ум остаётся на объекте почти без усилий. Подобного рода счастье и ясность вы никогда не испытывали прежде.

Здесь я приведу слова одного из учеников, проходивших в своё время наши ретриты:

*«Я пребывал в любящей доброте и излучал это чувство своему духовному другу. Ошеломляющая волна радости охватывала меня за считанные секунды. Выглядело так, будто мой духовный друг излучал метту мне в ответ. Я плакал от радости... И снова я возвращался к своему объекту*

*медитации (духовному другу), и снова я чувствовал волну радости, на этот раз ощущая глубокую благодарность».*

*Е.М., Калифорния*

Что такое радость? *Возбуждение и счастливое чувство* — это природа радости на этой начальной стадии. Представьте, что человек, умирающий от жажды в пустыне, вдруг видит бассейн прохладной воды в отдалении. Его охватывает возбуждение и счастье. Это — то самое чувство. В момент, когда открывается спасение, путника охватывает радость. Вот что возникает в первой джхане.

Радость сменяется ощущением покоя и расслабления. Вы всё ещё в первой джхане, но чувство изменилось. Вы заметите это. И вот вы сидите улыбающийся и сияющий. Джхана будет длиться какое-то время, пока не появится новое препятствие, с которым вам придётся иметь дело.

Иногда эта радость не столь сильна и медитаторы не уверены, что они чего-то достигли, и даже не упоминают об этом. На ретрите в ходе ежедневных собеседований учитель будет спрашивать о том, что с вами происходит. Он задаст вопрос: "Чувствовали ли вы радость?" Другим признаком джханы для учителя могут стать ваши слова, что вы остаётесь с объектом медитации дольше.

Прибегнем к вышеприведённой аналогии с путником в пустыне, чтобы рассмотреть следующие три джханы. Таким образом мы можем получить общее представление о том, как развивается практика.

Далее в медитации ваша радость начнёт углубляться, сопровождаясь ощущением уверенности. Теперь это более тихое и глубокое чувство, а ум и тело очень лёгкие, почти парящие. Затем, когда и эта радость стихает, ум и тело становятся совершенно безмятежными, они пребывают в удобстве и умиротворении. Это — вторая джхана.

Вот жаждущий путник добирается до водоёма и прыгает в него. Температура воды абсолютно комфортна. Его тело и ум словно бы издают тихий вздох облегчения — он испытывает счастье и удовлетворённость. Таково чувство счастья (*сукха*) и возрастающее состояние умственного равновесия, которые наблюдаются в третьей джхане.

Это счастье тоже стихнет, оставив за собой чистую устойчивость ума, известную как невозмутимость (*упеккха*), которое достигнет своей кульминации в спокойствии четвёртой джханы.

## **Сутты о джханах**

Анупада Сутта, "Одно за другим по мере возникновения", № 111 в Маджхима Никая, даёт детальные характеристики джхан и описывает весь процесс развития событий в медитации вплоть до достижения Ниббаны. Воспользуемся текстом этой сутты, чтобы объяснить природу джхан, как они возникают "одна за другой" и как ведут к пробуждению.

В сутте сказано:

*"И состояния в первой джхане — думание об объекте медитации и вглядывание в него, радость, счастье и единение ума;"*

Вы отпустили препятствие, и возникла радость.

Есть пять разных видов радости. Первый сопровождается ощущением гусиной кожи, бегущих мурашек; такая радость возникает на мгновение, после чего сразу исчезает. Другой вид радости подобен вспышке молнии: это интенсивное чувство вспыхивает на краткий период времени, а затем также увядает. Третий вид похож на то, как если бы вы стояли в воде на берегу океана и волны омывали бы вас; чувство приходит волна за волной. Эти три вида радости могут случиться с каждым в той или иной ситуации, когда складываются соответствующие условия.

Оставшиеся два возникают только через психическое развитие. Четвёртый вид называется возвышающей радостью. Вы чувствуете необычайную лёгкость в уме и в теле. Вы испытываете счастье, и в этом есть некоторое возбуждение. Это и есть радость первой и второй джхан.

Пятый и последний вид называется всепроникающей радостью. Она, кажется, присутствует везде; она искрится во всём и пропитывает весь ваш ум. (Этот вид радости относится также к факторам просветления.) Это та радость, которую вы чувствуете, когда достигаете Ниббаны.

Итак, возникает четвёртый тип радости, которая, стихая, приводит вас к безмятежности и комфорту в уме и теле. Это чувство является тем, что Будда называл *сукха* — счастье или блаженство на пали. Ваш ум уже не блуждает в медитации, он не отвлекается полностью. Всё ещё есть *думающий и изучающий ум*, вы всё ещё вербализируете свой опыт. Но теперь присутствуют лишь здоровые состояния ума — хотя он и несколько "шумный" в сравнении с теми состояниями, которые придут позже. Нездоровые мысли уже не уносят вас прочь. Здесь нет страстного желания. Наблюдаемые здесь мысли связаны лишь с тем, что вы испытываете прямо сейчас, в настоящем.

Вы чувствуете себя очень мирным и собранным. Палийский термин для этого состояния — *экаггата*. Если вы заглянете в словарь, то увидите, что "экагга" означает безмятежность, внутренний покой, тишину ума. Таким образом, это не одноточечное сосредоточение или поглощение ума, а скорее его собранность и единение.

В сутте говорится, что есть в пятой джхане *пять факторов*: думание об объекте и изучающая мысль, радость, счастье и единение ума. Помимо этого, согласно сутте, в этом состоянии есть также:

*"...контакт, чувство, восприятие, воление и ум..."*

Пять совокупностей — тело, чувство, восприятие, активность (воление) и сознание — также присутствуют в этой джхане. Это означает, что все Опоры Осознанности всё ещё

здесь и доступны наблюдению. Всё это составляет то, что называется "я", и вы можете видеть все совокупности без завесы страстного желания. "Взор лишь слегка запорошен".

Далее говорится:

*"...рвение, решимость, усердие, осознанность, равностность и внимание — эти состояния были распознаны им одно за другим по мере того, как они имели место. Он распознавал, как эти состояния возникли, распознавал, как они наличествовали, распознавал, как они исчезли".*

О чём здесь идёт речь? Речь здесь идёт о непостоянстве. Вы начинаете видеть непостоянство, когда пребываете в джхане; вы видите, как эти явления возникают и исчезают одно за другим по мере наблюдения. Факторы, перечисленные в сутте, не обязательно следуют в указанном порядке: они появляются, когда появляются. Это первые начальные прозрения, или понимания (випассана на пали), которые к вам приходят.

*"И он понял: «Воистину, этих состояний не было, и они возникли. Побыв, они исчезли»".*

Некоторые медитаторы пытаются применить БР к этим возникающим радости и счастью, опасаясь привязаться к ним. Они считают, что лучше попытаться подавить, устранить их. Это ошибка.

Не делайте этого — нужно позволить чувству счастья быть, с полным принятием, при этом всё ещё возвращаясь к духовному другу и продолжая медитацию. Эта радость является плодом практики, это здоровое явление. Просто позвольте ей быть. Этого достаточно. Радость — это хорошо. Быть счастливым — прекрасно! Это своего рода новая идея — позволить счастью быть, не прогонять его прочь. И более того, развивать и длить счастливое состояние — это последний элемент Правильного Усилия.

Если у вас появляются избыточные мысли и вы начинаете думать о том, что только что произошло (о том, что возникла радость), вы можете применить БР к этим мыслям и отпустить их, поскольку вы начали принимать эту радость лично и *привязываться* к ней. Здесь уже возникает страстное желание, которое удерживает нас в колесе Сансары — в круговороте страдания. Как бы то ни было, никогда не пытайтесь оттолкнуть эту радость — просто применяйте БР к мыслям о ней; позвольте ей быть, но не вовлекайтесь в неё. Это здоровое состояние, а здоровые состояния — именно то, к чему мы идём.

Будда говорил, что часть Правильного Усилия — замечать нездоровые состояния и возвращать здоровые. Он не учил заменять здоровое состояние "ещё более здоровым". Здоровое значит здоровое. Просто позвольте ему быть. Этого достаточно.

Постепенно это счастливое чувство начнёт стихать. Или, возможно, оно будет появляться снова и снова в течение нескольких дней — оно будет иметь место ровно столько, сколько оно будет иметь место.

У одного человека по щекам текли слёзы, и все думали, что он огорчён. Но это были слёзы радости, и наставник сказал ему запастись платком и позволить этим слезам течь. Не нужно пытаться их остановить. Они прекратятся сами.

Через какое-то время это счастливое чувство покинет вас и вновь появятся препятствия. Скорее всего, вы начнёте думать что-то вроде: "О, если бы только я мог испытать это снова!" Это — страстное желание, и к нему нужно применить БР.

Часто на этой стадии, если вы перестаёте следовать инструкциям наставника по применению БР, вы начинаете пытаться понять, как вернуть это состояние. Но вы не можете это сделать!

И вот вы терпите сокрушительную неудачу, а на следующий день погружаетесь во фрустрацию из-за своей неспособности получить желаемый опыт. Некоторые медитаторы оказываются «умнее»: они просто возвращаются к предыдущим инструкциям и продолжают практиковать так, как практиковали раньше. В результате они тратят день, но это нормально. Нам всем приходится учиться. Итак, желание получить что-либо лишь создаёт в нашем уме фрустрацию. Нужно применять к нему БР.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

На ретрите учитель в этот момент даст вам новые наставления. Если вы руководствуетесь данной книгой для самостоятельного обучения, пожалуйста, обратите внимание на следующие указания.

После возникновения вышеописанного чувства радости вы можете бросить вербализацию пожелания своему духовному другу — "Будь счастлив", "Пребывай в мире" и т. д. Просто почувствуйте это пожелание счастья, но не формулируйте его мысленно. Нет никакой дальнейшей необходимости во фразах, поскольку они могут породить напряжение и сжатие в голове — а мы точно не должны создавать дополнительного сжатия.

Это — признак прогресса в вашей медитации. Мысли стихают, и вы начинаете испытывать умиротворяющее присутствие второй джханы. Больше об этом вы узнаете в следующей главе.

До тех пор, пока вы не достигнете четвёртой джханы, учитель не будет говорить вам, в какой джхане вы пребываете. На этом этапе у вас появится уверенный навык в технике и в том, как применять к отвлечениям БР. Вы понимаете, что то, через что вы проходите, — это просто уровни понимания и безмятежности. С развитием вашей практики вы начнёте укрепляться в невозмутимости и вопрос о том, на какой вы сейчас стадии, уже не будет вас так сильно занимать. Именно тогда учитель и скажет, что вы стали "продвинутым" медитатором, и поздравит вас с прогрессом — хотя путь ещё будет далёк от завершения.

## **Медитация в ходьбе и джханы**



Ходьба — важная часть этой медитации, поскольку она помогает поддерживать энергию, преодолеть сонливость и вялость и укрепить здоровье, особенно когда вы начинаете сидеть подолгу. Однако одна из самых важных её функций заключается в том, что она позволяет научиться встроить медитацию TWIM в повседневную жизнь. Цель практики — привнести изменения во все аспекты вашей жизни, в каждый её момент, а не только в те часы, когда вы сидите. Медитация в ходьбе поможет вам сделать это.

Во время сидения вы оставались с духовным другом и применяли БР к отвлечениям. Теперь же ваша задача состоит в том, чтобы ходить, шагать в нормальном темпе, — и это единственное отличие от сидячей медитации. В остальном всё по-прежнему: вы сохраняете ум на излучении добрых мыслей своему духовному другу точно так же, как и во время сидения (Более подробные инструкции по медитации в ходьбе были даны в предыдущей главе).

Распространено заблуждение, что джханы могут возникать только во время сидячей медитации. Однако вы можете продолжать пребывать в любой из джхан и после того, как встанете и начнёте ходить. Вы можете оставаться в этом состоянии, пока моете посуду; вы можете даже принимать ванну или стоять в очереди в магазине при этом. Пребывание с объектом медитации во время ходьбы и любых других дел текущего дня заметно ускорит ваш прогресс.

В отличие от джхан поглощения, любая из джхан безмятежного бодрствования может возникнуть в ходе вашей повседневной деятельности. Таким образом ваша медитация может продолжаться постоянно. Не важно, что именно вы делаете, — всё становится частью практики.

Все ваши действия — это практика. Если вы тренируетесь таким образом, вы будете продвигаться. Постоянно наблюдайте за тем, что делает ваш ум. Помните о необходимости оставаться в режиме практики как можно больше. Это первая часть осознанности — памятование о необходимости практиковать. Практиковать что? Наблюдение за тем, как внимание движется от одного явления к другому.

## **Глава Седьмая**

### **Вторая джхана — Благородное Молчание**

МН 111.5: *"Далее, монахи, с угасанием думания об объекте и изучающей мысли, Сарипутта вошёл во вторую джхану и пребывал в ней. Эта джхана сопровождается внутренней уверенностью и единением ума. В ней нет думания об объекте медитации и изучающей мысли, но есть радость и удовольствие, рождённые из собранности ума".*

Радость, возникающая во второй джхане, сильнее и глубже той, что была в первой; вы почувствуете намного большую лёгкость в уме и в теле. Вам может показаться, что вы взлетаете над стулом. По словам некоторых учеников, они были такими лёгкими, что вынужденно открывали глаза: им казалось, что они вот-вот врежутся макушкой в потолок. Этот тип радости называется приподнимающей радостью, и она достигается в медитативном состоянии.

Счастье, которое вы здесь испытываете, — это приятное, мирное чувство. В вашем уме и в вашем теле воцаряется покой.

Ум успокаивается, и это похоже на то, как выключается холодильник. Пока он работал, вы его даже не замечали, но когда компрессор выключился, это сразу стало заметно. Вы даже не подозревали, что этот уровень тишины возможен.

Возрастает уверенность. Вы начинаете по-настоящему понимать, что такое медитация. Сомнения относительно того, как практиковать, исчезают. Здесь вы постигаете суть метода БР.

В первой джхане ещё присутствуют мысли и работа думающего, исследующего ума: это здоровый наблюдающий ум, который фиксирует опыт.

Истинное благородное молчание начинается, когда вы входите во вторую джхану. Вот что это такое, а не когда мы пишем на бумаге то, что хотим сказать, во время ретрита. Это Благородное Молчание потому, что ваша внутренняя вербализация по большому счёту остановилась.

Пока вы находитесь в этом состоянии, если вы пытаетесь мысленно высказать пожелание, например «Пусть я буду счастлив», это будет порождать усиление напряжения. Если же вы всё равно будете продолжать, то почувствуете в голове сильное сжатие. Поэтому на этой стадии рекомендуется прекратить вербальные пожелания. Подробнее об этом смотрите инструкцию ниже.

#### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Те, кто руководствуются данной книгой как руководством, отпустите мысленное формулирование пожеланий. Просто *желайте* любящую доброту своему духовному другу. Вызовите чувство, не прибегая к помощи фраз. Если вы будете повторять их во

второй джхане, то обнаружите, что это порождает напряжение в голове и уме, и причиняет неудобство. Это должно стать для вас сигналом оставить внутреннюю вербализацию.

## **Глава Восьмая**

### **Третья джхана — Счастье**

МН 111.7: *"Далее, монахи, с угасанием радости Сарипутта пребывал равностным, осознанным, бдительным и ощущал удовольствие в теле [счастье]. Он вошёл в третью джхану и пребывал в ней. Об этой джхане Благородные говорят так: «Тот, кто обладает равностностью и осознанностью, достигает приятного пребывания»".*

По мере углубления в третью джхану вы начинаете терять ощущение тела. Это свидетельствует о вашем прогрессе. Вот вы сидите и внезапно осознаёте: "Я не чувствую рук", или "Я не чувствую ногу", или "Мои плечи исчезли", — и только направив в это место внимание, вы можете вернуть привычные ощущения. Вы чувствуете себя очень спокойным. Иногда это чувство — это знак, что вы начинаете по-настоящему понимать пользу БР.

Это не похоже на состояние поглощённости, где вы не замечаете, как кто-то дотрагивается до вас. Ваше внимание не направлено на тело, если только не имеет место контакт — некая внешняя сила, требующая переключения: например, учитель зовёт вас или кто-то хлопает вас по плечу.

Куда бы ни отвлеклось ваше внимание, это происходит из-за того, что здесь присутствует страстное желание. Когда возникает чувство, вы хотите его испытывать и пробовать на вкус. В каждой части этого умственного потока есть небольшая толика страстного желания. Если возникает приятное чувство, появляется и страстное желание и запускается состояние "мне это нравится" или "мне это не нравится"; вместе с чувством приходит восприятие и история об этом чувстве. И опять мы применяем БР и продолжаем.

Когда вы входите в третью джхану, вы отпускаете массу умственного напряжения. С его отпусканием начинает уходить и физическое напряжение. Бханте рассказывал об одном медитаторе, который пришёл к нему и сказал, что он чувствует себя так, будто на полу сидит одна голова. Больше ничего, лишь голова.

*"В какой-то момент я перестал чувствовать конечности. Не потому, что они онемели или затекли. Они просто исчезли. Отвлечения стали происходить намного реже, ум стал более сфокусированным. Поё понимание БР углубилось, и я мог применять его по-настоящему эффективно, когда это было необходимо". К.Г., Миссури*

Вокруг может быть много шума, например мотоцикл может проехать за окном, и вы будете знать об этом. Но при этом ваш ум будет оставаться в состоянии равновесия. В третьей джхане уровень невозмутимости возрастает. Звуки уже не могут поколебать ваш ум, не могут отвлечь его — ум просто говорит: "ОК, это был звук. Забудь, расслабься, вернись к объекту медитации". Именно такое устойчивое равновесие и наблюдается. Вы чувствуете себя более удобно, чем когда-либо, в теле ощущается свобода. Физическое напряжение исчезает.

Радость, возникавшая в первой и второй джханах, здесь начинает стихать. Вы будете спрашивать себя: "Куда подевалась радость? Мне было так хорошо. Я хочу, чтобы она вернулась!"

В действительности, вы вышли за пределы прежнего, несколько грубого, уровня возбуждения и прибыли в более глубокое и удовлетворённое состояние. Слово, которое применимо для него, — счастье (сукха), и оно напрямую связано с довольством. Это больше не радость. Иногда даже требуется специально заверить ученика: "Отсутствие радости — это нормально. Это, на самом деле, признак прогресса. Ваш ум движется на более глубокий уровень".

Ум становится безмятежным и единым — не так, как при одноточечном сосредоточении, где ощущения отключаются, но в том смысле, что ум просто пребывает на объекте. Он покоится на нём, и нет нужды контролировать его в этом. Он счастлив пребывать здесь. Всё хорошо.

Вы начинаете видеть мир с более тихим умом. Теперь вы способны заметить самое начало движений ума. Вы можете отпустить их и расслабиться. Вы наблюдаете, как ум начинает лишь слегка колебаться, потом сильнее, сильнее, и вот он уже совсем отвлёкся. Вы видите, как этот процесс происходит. Когда вы улавливаете первые импульсы колебания и расслабляетесь прямо в этот момент, ваш ум остаётся на объекте медитации. По мере того как вы погружаетесь глубже, блуждания ума будут распознаваться вами на всё более ранних стадиях.

## **Метта ведёт к четвёртой джхане**

В Самьютта Никае есть раздел, посвящённый медитации на любящей доброте, который рассказывает о факторах пробуждения. Этот текст — настоящее откровение: в нём говорится о практике метты в четвёртой джхане. Откровением он является потому, что общепринятая точка зрения такова, что с любящей добротой мы можем прийти лишь до третьей джханы. Но в сутте говорится о переживании чувства метты в четвёртой!

В этом пункте сутты не согласны с Висуддхи Маггой. Если мы почитаем сутту "Сопровождаемый любящей добротой" (№ 46, раздел 54.4 из Самьютта Никаи), то увидим, что любящая доброта присутствует до *четвёртой джханы* включительно, *сострадание* идёт до сферы безграничного пространства, первой арупа-джханы, *радость* — до сферы безграничного сознания, второй арупа-джханы, а *равнодушность* — до сферы отсутствия всего, третьей арупа-джханы.

Та практика, о которой здесь рассказывается, это не только любящая доброта — это полная практика Брахмавихар. Есть четыре "пребывания или божественных пристанищ Брахмы", которые составляют Брахмавихары, а именно: Любящая Доброта (Метта), Сострадание (Каруна), Радость (Мудита) и Невозмутимость (Упеккха). Любящая доброта — первая часть этой большой системы, которая в конечном итоге ведёт к опыту Ниббаны.

Медитация любящей доброты, о которой идёт речь в данной книге, не просто некая вспомогательная техника, призванная помочь нам успокоиться после трудного дня в офисе или подготовиться к медитации на дыхании. Нет. Это сама по себе мощная система, являющаяся частью практики Брахмавихар и ведущая напрямик к полному пробуждению.

Бханте Вималарамси рассказывал о малазийских учениках, которые, выйдя из трудного ретрита по Випассане, просили разрешения участвовать в его ретрите Метта-медитации. Их умы были очень жёсткими, и они совершенно потеряли связь с чувством счастья, которого искали на курсах практики.

Мог бы метод, которому учил Будда, привести нас к этой жёсткости, которая, мало того что не ведёт прямо к цели, но и требует избавления от неё с помощью любящей доброты? Учили ли эти другие ретриты тому, чему учил Будда? Всего этого можно было бы избежать, добавив шаг расслабления.

Метта-медитация — это очень важная практика, которой учил Будда. Она ведёт напрямик к Ниббане. Ошибочное мнение, что она не достигает конечной цели, нуждается в исправлении. Метта — лишь первая часть системы Брахмавихар, которые вы переживаете по мере углубления в практику. Она автоматически ведёт вас к остальным трём вихарам, но для этого нужно продолжать практику. Метта является настоящими вратами в необусловленное.

Правильное Усилие может быть определено в виде четырёх частей: 1) Распознать нездоровое состояние, 2) отпустить это нездоровое состояние, 3) вызвать здоровое состояние — 4) и хранить его. А что можно назвать здоровым состоянием, как не Метту? Просто храните её и она приведёт вас к Ниббане, без необходимости прибегать к каким-либо другим методам. Об этом прямо говорится в самих текстах.

## Глава Девятая

### Четвёртая джхана — Прекрасная

МН 111.9: *"Далее, монахи, с оставлением удовольствия и боли, равно как и с предыдущим угасанием радости и недовольства, Сарипутта вошёл в четвёртую джхану и пребывал в ней. Эта джхана — за пределами боли и удовольствия, характерна чистой осознанностью, возникающей благодаря невозмутимости".*

В четвёртой джхане энергия любящей доброты движется из грудной и сердечной области вверх, в голову: это ощущается так, будто метта начинает излучаться из верхушки головы. Духовный друг улыбается в ответ, и тепло любящей доброты теперь находится не в груди.

Ни при каких обстоятельствах нельзя пытаться направлять это чувство обратно вниз. Ему нужно позволить двигаться туда, куда оно само стремится.

Некоторые медитаторы делают ошибку, пытаясь заставить чувство возникнуть в привычном виде, фокусируясь на сердечной или грудной области. Это неправильно. Просто искренне желайте своему другу счастья и любящей доброты, совершенно искренне. Тогда чувство возникнет само и направится туда, где ему удобнее.

В 4-й джхане удовлетворённость сменяется на ещё более спокойное и мирное чувство, полное невозмутимости; вы входите в состояние глубокого равновесия. Это не значит, что вы больше не испытываете болезненных или приятных ощущений, — они могут возникать, однако ни то ни другое не способно заставить ваш ум колебаться. Вы видите их как есть и пребываете в прекрасном равновесии по отношению к ним. Четвёртая джхана в некоторых текстах так и называется — "прекрасная".

*«Супер-сильная уравновешенность. Когда я закончил медитацию, я был счастлив, но не в смысле сильной радости — а в смысле глубокой расслабленности. Сильное ощущение невозмутимости, совершенно тихое и безмолвное, и совершенно естественная улыбка.*

*В самой медитации было очень легко видеть, что те люди, которым я посылаю любящую доброту, улыбаются. Любящая доброта оставалась в голове, и я снова и снова терял восприятие или ощущение тела. Я просто чувствовал себя как бы плывущим, лёгким и расширяющимся». С.Д., Калифорния*

Вы не замечаете ощущений, возникающих внутри вашего тела, но вы замечаете внешние контакты. Если по вам проползёт муравей, вы это почувствуете. Но теперь вы обладаете такой невозмутимостью, что ничто не беспокоит вас. Комар прилетел и уселся пить вашу кровь — и это не важно, с этим всё в порядке. Ум пребывает в равновесии ко всем чувствам. В четвёртой джхане боль в теле будет исчезать, поскольку ум уже не реагирует на неё привычным "мне это не нравится". Конечно, когда очередное препятствие возникнет и вы выпадете из этого состояния, боль вернётся.

Также некоторые практикующие сообщают, что в этом состоянии золотой свет как бы пронизывает ум, и это прекрасное чувство изливается из верхушки головы.

Во время ходьбы в четвёртой джхане, поскольку есть контакт с землёй, вы будете получать ощущения от своих ступней. Телесные же ощущения не будут привлекать ваше внимание. Ваше самосознание переместится в голову.

Вы переросли уровень начинающего. Теперь вы больше не новичок — вы стали продвинутым медитатором. Но, что интересно, вы пребываете в равновесии и вас этот факт не очень-то и волнует. Вы просто не думаете об этом, тогда как на стадии первой джханы вы могли бы возомнить, что уже многого достигли. Сейчас же для вас это просто ещё один шаг на пути, на котором вы больше не оглядываетесь назад.

## **Следующий шаг: Преодоление Барьеров**

Теперь вам говорят, что пришло время развить свои медитативные навыки, шагнув ещё выше. Вам так говорят потому, что у вас появилась уверенность в практике и вы обрели больше энтузиазма. До этого момента подобные разговоры о том, что с вами происходит, лишь увеличили бы блуждание вашего ума. Теперь, поскольку ваша невозмутимость окрепла и ум успокоился, вам рассказывают, где вы — день за днём, в какой именно вы сейчас джхане, по мере их прохождения, если вы об этом спрашиваете. Вы убеждаетесь, что сутта МН 111 говорит об абсолютно реальных вещах. И, подобно Сарипутте, просто наблюдаете за продвижением шаг за шагом.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Теперь вас просят поменять духовного друга. Вы закончили предыдущую практику и настало время двигаться дальше.

Отпустите человека, с которым вы работали, и перейдите к людям, перечисленным ниже. Проходите каждую группу по одному человеку за раз, работая с ним до тех пор пока не увидите, что этот человек улыбнулся.

- Выберите *ещё трёх духовных друзей* (теперь любого пола, живущих ныне и не являющихся членами вашей семьи) и поочерёдно излучайте им любящую доброту, одному за другим, пока каждый из них не улыбнётся в ответ или вы не почувствуете, что между вами возникла связь любящей доброты.
- *Четверых живых членов семьи* (любого пола). Одному за другим излучайте им любящую доброту, пока каждый не улыбнётся в ответ.
- *Четверых нейтральных людей* (любого пола). Посылайте им любящую доброту точно так же, как предыдущим. "Нейтральный" человек — это случайный знакомый, которого вы время от времени видите, наподобие водителя автобуса



или кассира в магазине. Вы его почти не знаете лично, но при встрече говорите "привет".

- Последний пункт — это *неприятные люди*. Посылайте метту тем, кто доставляет вам беспокойство, кто бы ни возник в памяти. Неприятные люди — это люди, которые нам не нравятся. Мы можем испытывать недовольство по отношению к ним или быть убеждены в том, что они не считаются с нами. Это могут быть какие-то публичные персоны или любой, кто приходит к нам на ум во время этой практики. Поочередно излучайте любящую доброту каждому из них до тех пор, пока вы не сможете думать о следующем.

Если во время излучения метты кому-либо из последней группы в вас вспыхнула ненависть или даже отвращение, вернитесь к одному из "нейтральных" людей и будьте с ним, пока ваше отторжение не пройдет и чувство любящей доброты не вернется. Тогда начните заново. Излучайте метту своему "врагу", продолжайте делать это, пока недоброжелательная энергия не рассеется без остатка и этот человек не улыбнется вам в ответ. Ваше чувство не обязательно должно быть глубоким — просто дружелюбным. Или даже нейтральным чувством, при котором эти люди вас не беспокоят. Помните: у каждого найдутся какие-то хорошие качества. Вы можете сфокусироваться на них.

На вышеописанный процесс может уйти немного времени — двадцать или тридцать минут. Но вы не должны тратить на него более часа.

Если вы не можете пройти эту практику, то, возможно, учитель посоветует вам заняться практикой прощения. Инструкции по Медитации Прощения можно найти на сайте Дхамма Сукха или в книге Бханте Вималарамси, посвященной этой теме. Прощение — это очень мощная практика сама по себе, и она рекомендуется каждому, но особенно тем, кто не может вызвать живое чувство любящей доброты по отношению к какой-либо из вышеназванных групп людей.

*«Этим утром я впервые прошла медитацию Преодоления Барьеров. Она прошла очень хорошо. Все начинали улыбаться очень быстро. Затем я перешла к «врагам». Есть женщина, которой я сильно завидую. Я простила себя за это. Я пожелала ей любви, мира и счастья. Затем я увидела улыбку. Вторым был муж моей племянницы. Я никогда не видела его улыбку в реальной жизни, поэтому я даже не знаю, как это выглядит. Но когда я пожелала мира нам обоим, мне показалось, что в моё сердце вошла молния. Я увидела, как ошибалась, испытывая к нему неприязнь. Только любовь может победить ненависть». К.Г., Миссури*

## **Излучение в шести направлениях**

### **\*\*\*Инструкция к медитации**

После того как процесс преодоления барьеров закончен, вы сообщаете об этом учителю. Или, если работаете без учителя, продолжаете практику согласно описанию ниже.

Далее вам даётся инструкция излучать любящую доброту из головы — не из "третьего глаза" или лба, а из области в середине черепной коробки. Вы излучаете метту поочерёдно в шести направлениях — Вперёд, Назад, Вправо, Влево, Вверх и Вниз, по пять минут на каждое направление. В общей сложности тридцать минут.

Оставшееся время медитации вы излучаете метту всем существам во всех направлениях, распространяя её на всю безграничную Вселенную. Сидите и сияйте чувством любящей доброты, позвольте ему согревать весь космос и выходить за его пределы. Подобно свече, позвольте этому чувству светить всем существам. Не выталкивайте его из себя силой — просто позвольте ему излучаться и наблюдайте, как оно исходит само по себе. И теперь наступает самое интересное!

*«Я полностью погрузилась в этот процесс. В какой-то момент «меня» не было. Всё, что я видела – это свет, идущий во всех направлениях. Это было похоже на фонтан, бьющий вверх, вниз, и во все стороны. Я была настолько поглощена, что когда мой таймер зазвенел, я подпрыгнула. Мой муж сказал, что я словно светила, полная радости и мира». К.Г., Миссури*

Вы должны сидеть больше часа, если это возможно. Вас будут поощрять сидеть даже дольше, если вы чувствуете это удобным. Не останавливайтесь, если чувствуете, что процесс идёт хорошо или вы думаете, что продвинулись. Сидите дольше. Не вставайте, если испытываете беспокойство и хотите прекратить. Попробуйте посидеть ещё пять минут, просто чтобы посмотреть, сможете ли вы это сделать. Несколько раз по пять минут — и вот вы уже прошли через этот короткий период беспокойства ума.

Излучение четырёх *Брахмавихар* последовательно, по мере их возникновения, во всех направлениях теперь становится вашей практикой вплоть до высочайших состояний медитации. Пожалуйста, заметьте, что я описываю технику в том виде, как она представлена в суттах. Здесь я просто объясняю тексты, не создавая никакого "нового" вида медитации. Вы сейчас практикуете *Брахмавихары* именно так, как это было преподаано Буддой и как описано в текстах.

Эта практика метты и остальных *Брахмавихар* описывается в двенадцати суттах *Маджхима Никаи*, в то время как медитация с опорой на дыхание, или практика *Анапанасати*, имеется только в четырёх. Так какой из этих практик Будда учил чаще? Очевидно, он предпочитал *Брахмавихары* практике дыхания.

*Бханте Вималарамси* утверждает, что метта в шесть раз эффективнее, чем дыхание, и доставляет вас к цели намного быстрее. Он говорит, что если мы практикуем медитацию с опорой на дыхание, нам потребуется как минимум шесть недель чтобы испытать *дджану*, а с меттой это займёт неделю или даже меньше. Наш опыт полностью подтверждает это, и таким образом мы всегда рекомендуем прежде всего метту. Медитации с опорой на дыхание мы обучаем только в редких случаях, когда некоторым людям очень трудно испытать любящую доброту. Но и здесь *Бханте Вималарамси* добавляет шаг расслабления и успокоения.

## Глава Десятая

### Сфера Безграничного Пространства — Сострадание

Будда учил, что есть четыре основные джханы, но четвертую джхану он разбил ещё на четыре части.

Сутты называют эти четыре части "сферами", "областями", "местами". Мы будем по большей части пользоваться словом "сфера", но иногда будет встречаться и термин "арупа-джхана", чтобы у вас закрепилась связь между этими понятиями.

Сейчас вы прибыли к арупа, или "нематериальным" джханам. Первые четыре джханы называются рупа, или "материальными" джханам. Рупа означает "сфера тела", а арупа — "сфера ума"; а если быть более точным, то приставка "а-" в "арупа" означает отрицание и таким образом получается — "сфера не тела".

Слово "место" также используется в дополнение к "сфере" для этих высших аспектов четвертой джханы. И вот почему. Будда утверждал, что, если человек достиг любой из четырёх джхан (включая нематериальные сферы), сила (*заслуга*) этого деяния приведёт его к перерождению в той области существования, которая соответствует достигнутому уровню медитации.<sup>14</sup> Есть тридцать один план существования, и миры Брахмы, соответствующие джханам — наивысшие, наиболее прекрасные, а жизнь в них наиболее длинная. Чем выше джхана, тем длиннее жизнь в соответствующем мире и тем более возвышенное это состояние.

*МН 111.11: "Далее, монахи, с полным преодолением грубых восприятий форм, с угасанием грубых восприятий, обусловленных органами чувств, не обращающий внимания на восприятие множественности, осознавая: «пространство безгранично», Сарипутта вошёл в сферу безграничного пространства и пребывал в нём".*

Это означает, что вы уже преодолели физическое и теперь входите в более тонкие ментальные области. Вы более не уделяете внимания пяти органам чувств, а наблюдаете только за тем, что происходит в вашем уме.

Чувство любящей доброты становится более тихим. Вы видите, что в метте сейчас меньше тепла, меньше движения; она стала мягче, словно вата. Это — Каруна, или Сострадание. Вы прошли за грань относительно грубого состояния любящей доброты и вступили в более высокое, безмятежное состояние.

Вы ощущаете, что это чувство любящей доброты не имеет пределов, оно обширно. Оно огромно как небо. Ваша голова, кажется, увеличивается в размерах. Вы как бы

---

<sup>14</sup> Даже если медитатор достиг джханы лишь однажды в жизни, он переродится по крайней мере в соответствующем этой джхане мире. Деяние достижения джханы настолько мощное, что временно сметает все злотворные кармические результаты, за исключением пяти "ужасных деяний": убийства отца или матери, убийства араханты, инициирования раскола в Сангхе или ранения Будды. Об этом говорится в Самьютта Никая (СН 42.8).

расширяетесь. Может появиться ощущение, что вы зависли в пространстве, словно пола под вами нет. Вам может даже показаться, что вы летаете.

Это очень приятное чувство. «Это великолепно!» Непрерывное расширение вовне, в котором невозможно найти центр. Когда человек пытается объяснить это состояние учителю, у него часто вырываются междометия восхищения вместо слов.

*«Вау! По мере того, как я сидел в четырёх медитативных сессиях сегодня – каждая по часу или около того – ко мне пришло ощущение, что пространственность стала больше, больше и больше... Я излучал метту по пять минут в каждом из шести направлений, и затем оставшееся время я излучал во всех шести направлениях одновременно. Сфера метты росла в размере и продолжала расти безостановочно. Сама метта также изменилась – она стала магнетической, как бы усилилась и стала создавать сильное энергетическое силовое поле. Ощущение парения усилилось. Никогда раньше я не чувствовал такой пространственности и расширенности. Я увидел, как осознание чувства и восприятия возникает и прекращается бесконечно, и что «я» это совершенно неконтролируемое явление....» С.Д., Калифорния*

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Теперь вашим объектом медитации становится сострадание. Расширяйте это новое чувство беспредельно в шести направлениях, точно так же, как вы делали это с любящей добротой. Начинайте каждый сеанс медитации с излучения сострадания по пять минут в каждом направлении, затем посылайте сострадание всем существам во всех направлениях сразу в течение оставшегося времени. Любящая доброта теперь автоматически переходит в состояние сострадания!

Согласно Бханте Вималарамси, когда многие учителя говорят о бесконечном сострадании Будды, речь на самом деле идёт именно об этом состоянии. По мнению Бханте, Будда, говоря о сострадании, имеет в виду сферу безграничного пространства, или первую арупа-джхану. Это не просто некая заботливость, но джхановое состояние сострадания.

Бханте далее объясняет, что Будда делал эту практику каждое утро — входил в джхану безграничного пространства с состраданием в качестве объекта медитации. Из этого состояния Будда обозревал мир, чтобы увидеть тех, кто нуждается в сострадании и кто способен понять его Учение. Затем он шёл к ним и учил их Дхамме. Он видел людей, чей взор был сильно замутнён, и кто был готов достичь пробуждения.

*МН 111.12: "И те состояния в сфере безграничного пространства — восприятие сферы безграничного пространства и единение ума; контакт, чувство, восприятие, воление и ум;"*

Вы всё ещё испытываете пять совокупностей, несмотря на то, что пребываете в арупа-, то есть умственной, джхане. Это значит, что вы и здесь всё ещё практикуете четыре опоры осознанности.

Сейчас вы в умственной области, а восприятие тела исчезает при отсутствии контакта. Заметьте, что сутта, процитированная выше, больше не упоминает наличие удовольствия

в теле. Теперь вам говорят, что у вас нет тела! Поэтому, пожалуйста, больше не обращайтесь внимания на него — применяйте БР к любым поползновениям внимания вернуться к телу. Сейчас вы знаете, что ваше тело ещё здесь, сидит неподвижно, но ваше внимание полностью собрано в уме.

МН 111.12 (продолжение): *"...рвение, решимость, усердие, осознанность, равенность и внимание — эти состояния были распознаны им одно за другим по мере того, как они происходили. Он распознавал, как эти состояния возникли, распознавал, как они наличествовали, распознавал, как они исчезли.*

*И он понял: «Воистину, этих состояний не было, и они возникли. Побыв, они исчезли». В отношении этих состояний он пребывал вне влечения и вне отторжения, независимым, отсоединённым, освобождённым, отделённым, с умом, лишённым преград. Он понял: «Можно продвинуться и за пределы этого», и с дальнейшей практикой он убедился в том, что так оно и есть".*

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Продолжайте посылать сострадание в шести направлениях и наблюдайте, как оно развивается. Медитация на Брахмавихарах развивается через последовательные стадии по четырём божественным пребываниям, и это происходит само собой, *автоматически*. Эти состояния будут возникать, когда вы будете к этому готовы. Не старайтесь вызвать их специально. Они придут сами. Просто продолжайте практику и смотрите, что будет происходить дальше.

## Глава Одиннадцатая

### Сфера Безграничного Сознания — Радость

МН 111.13: *"Далее, монахи, с полным преодолением сферы безграничного пространства, осознавая: «сознание безгранично», Сарипутта вошёл в сферу безграничного сознания и пребывал в ней".*

Это захватывающее состояние. С одной стороны, чувство сострадания автоматически изменяется снова: на этот раз оно переходит в альтруистическую радость. Этот термин не совсем понятен, но более точного Бханте не нашёл. Это состояние значительно отличается от сострадания, которое мы испытывали до того. Бханте предпочитает называть его просто радостью или радостностью.

До того радость была связана со взволнованностью, возбуждением (пити), а теперь она становится очень тонкой и спокойной. Вот чем отличается *мудита* от *пити*. Так или иначе, сейчас ваше чувство сместилось от сострадания к радости.

#### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Теперь вы начинаете излучать во всех направлениях радость вместо сострадания. Объектом медитации здесь является радость.

Ваше осознание становится настолько хорошим и острым, что вы начинаете замечать отдельные сознания, возникающие и проходящие непрерывно. Вы собственными глазами видите, насколько по-настоящему непостоянно всё существующее. У вас больше нет сомнений насчёт того, что всё просто появляется и затем исчезает.

Иногда ваши глаза вдруг открываются — так много энергии в вас появляется. Если вы попытаетесь закрыть их, они вновь откроются, поэтому просто позвольте им быть открытыми.

*«Осознание возникало автоматически, как и его исчезновение. Это происходило безлично и неконтролируемо. Чувство «Я» исчезало и возникало снова и снова и снова. Были моменты, когда осознание прекращалось полностью — это было ничто между возникновениями и исчезновениями. Насколько я мог судить, «провал» в осознании возрастал по частоте и длине, но как только я заметил это, я снова стал видеть возникновение и прекращение, а затем и промежутки между ними». С.Д., Калифорния*

После того как вы посидите с этим прозрением в непостоянство и безличность какое-то время, произойдёт нечто интересное. Некоторые ученики сообщают: "Да, я вижу все эти сознания: зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое, телесное и умственное; я вижу, как эти сознания возникают и исчезают, и это довольно утомительно".

То, что вы наблюдаете, — это не просто непостоянство, но ещё и страдание. И вы видите, что "в этом доме никого нет", нет никакого контроля над этим процессом, он происходит сам по себе. Пока вы пребываете в арупа-дджанах, вы познаёте Три Характеристики

бытия — *аничча* (непостоянство), *дуккха* (страдание) и *анатта* (не-я) — воочию и близко. В буддизме это три признака, которыми обладает каждое явление. Всё, что существует, имеет такую природу, и теперь вы видите это. Это не плод размышлений, а непосредственный опыт. Вы напрямую знаете это.

Бханте Вималарамси рассказывает об одном известном бирманском монахе, которого некий человек пригласил к себе в дом на обед. Там ему предложили великолепный рис с карри. Всё время, пока монах ел, он повторял: "дуккха, дуккха" — "страдание, страдание".

Он пытался с помощью мысли заставить себя видеть характеристики бытия. Но это не работает. Так можно добиться лишь отторжения ко всему, на что вы навесили ярлык, и это развивает нездоровое состояние, которое не имеет ничего общего с прозрением.

Этот опыт отвечает на множество вопросов, которые, возможно, в вас, бродили. Прежде вам говорили, что всё очень быстро меняется, но теперь ваше собственное осознание настолько острое, что вы напрямую видите каждую часть бытия. Двенадцать звеньев Зависимого Возникновения становятся для вас всё более очевидными, и вы начинаете различать их по отдельности. Более того, вы начинаете видеть, что за каждым звеном идёт следующее и что каждое звено зависит от того, что было до него.

Через какое-то время это постоянное возникновение и исчезновение сознаний становится утомительным. Вы задаётесь вопросом: кончится ли это когда-нибудь? Неужели это всё, что есть? Не важно, совершаете ли вы медитацию в ходьбе, едите или идёте в туалет. Вы видите эти сознания постоянно. Есть ли способ выйти за пределы этого?

*«Как мне и было сказано, сначала я излучал Радость во всех направлениях, начиная с посылания её в каждом из направлений по пять минут, затем расширял тонкую радость вовне. Она росла больше и больше без остановок.*

*Однажды произошло прозрение в непостоянство «Я», в то, как оно появляется и уходит. Зазоры между каждым возникновением и уходом расширялись, и мой фокус ненавязчиво сместился в эти пробелы, где затем радость, излучаемая во всех направлениях, превратилась в спокойствие.*

*Это была полная потеря интереса к непостоянной природе «Я» и прозрение в глупость отождествления несуществующего постоянного Я с каждым чувством, мыслью или действием. Более глубокое практическое понимание, что чувства и мысли – вне моего контроля, и что мысли и умственные объекты вообще были подобны тому, чем являются запахи для носа или звуки для ушей. Они приходили и уходили, а я не вовлекался в это. Я просто продолжал применять БР». С.Д., Калифорния*

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

В поле вашего зрения могут попадать едва заметные искорки света, которые вспыхивают и тут же исчезают. Это — начало страстного желания. Они показывают момент, когда

*танха* только начинает возникать. Это мысли, которые только-только начинают формироваться. Вы чувствуете тяготение со стороны этих искр — сжатие. Вы осознаёте, что если применить БР к ним в этот момент, то мысли не возникают, — и находите в этом облегчение. БР будет возвращать вас в состояние равновесия и безмятежности. Обязательно делайте это в момент зарождения мыслей.

Вы можете ощутить эти искры как "липучие", поскольку они — маленькие семена страстного желания, только-только появившиеся. Вы теперь видите страстное желание, присутствующее во всём мыслительном процессе. И обнаруживаете, что именно поэтому непрерывное думание настолько надоедливо и утомительно для вашего ума.

Вспомните ночь, когда вы не могли заснуть из-за нескончаемых мыслей. Ведь это было сущим мучением. Страданием. Благодаря данной медитации вы научитесь засыпать легко и без плохих сновидений. Это одна из одиннадцати выгод Метта-медитации.

Вы можете видеть огни, вспыхивающие как маленькие солнца; это называется "*нимитта*". Мы не используем нимитты — или, как их называют некоторые практики, "знаки" — в качестве точек сосредоточения в медитации: это просто формы и образы, которые возникают. Это и есть настоящее значение термина "нимитта". Отпустите их, применяя БР. Не переключайтесь на них и не начинайте на них сосредотачиваться. Это не более чем любопытные явления, которые могут вас отвлечь. Не связывайтесь с ними.

Если бы вы взяли эти огни в качестве объекта медитации, то в результате получили бы практику сосредоточения-поглощения, а её в суттах нет. Поначалу Будда испытал все эти типы медитации, и отказался от них, так как обнаружил, что они не ведут к истинному пробуждению.

В практике сосредоточения на дыхании также могут возникнуть такие огни. И если вы берёте их в качестве объекта медитации, то вы и в этом случае практикуете не то, что описывается в суттах. Пожалуйста, применяйте к ним БР!

Подобные практики явились следствием влияния комментариев, таких как Висуддхи Магга. Данный трактат включил в себя множество техник, которые не упоминаются в суттах. Это противоречие должно было бы вас насторожить и заставить задуматься, а где же правда.

В сфере безграничного сознания некоторые люди видят образы богов (Дэвов), Гуань Инь, Будды, Иисуса или Мохаммада — в зависимости от того, кто во что верит. Ко всему этому нужно применять БР, чтобы двигаться дальше.

Если вы чувствуете себя очень счастливым и полным радости, могут даже политься слёзы. Позвольте слезам течь. Это — признак *Мудита*, Радости.

Вы можете также почувствовать, что всё течёт медленнее, словно вы смотрите фильм на замедленной скорости; вы видите как бы отдельные кадры сознания, возникающие и исчезающие, зрительные ли это картинки или слуховые импульсы. Вас покачивает, и вы ощущаете себя несколько заторможенным. Не обращайтесь внимания — применяйте БР к этому. Ничего из этих опытов не нужно воспринимать лично, как "я" или "моё"; им



нужно просто позволить быть. Ваша осознанность сейчас становится очень острой — достаточно острой, чтобы видеть отдельные сознания.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Сейчас вас попросят замечать промежутки между сознаниями. Постарайтесь стать ещё более внимательным к безмолвию и безмятежности, которые есть там, и утвердиться в этой тишине. Всё остальное отпускайте. Вы будете думать: "Ничего нет". Терпеливо позвольте этому состоянию углубиться. Оно приведёт вас к следующей сфере — и последней из Брахмавихар. Это — *Упеккха*, или Равностность, Невозмутимость, Спокойствие.

Иногда на этом этапе у медитатора могут появиться мысли: "Если у меня не будет "я", то я просто умру!" Может возникнуть страх: "Я ничего не могу контролировать, что я могу сделать?" Вы просто делаете то, что делали всегда — у вас никогда и не было никакого "я", поэтому по сути ничего не меняется. Речь идёт о прозрении, а не о самоубийстве в каком бы то ни было смысле, так что не о чем беспокоиться.

Учитель напомнит вам, что всё это просто игры ума; посмейтесь над этим и примите всё с лёгкостью. Вы не умрёте, не произойдёт ничего даже близко подобного. Скоро вы войдёте в ещё более глубокую, ещё более интересную область.

*«Я всё легче входил в сферу бесконечного сознания, где наблюдал разного рода явления, такие как кружащие геометрические узоры, прерываемые стробоскопическим мельканием света. Иногда я видел мириады мелких цветных огней, вспыхивающих хаотически. Кружащие узоры и стробоскопические вспышки были чаще всего. Я помню что вы посоветовали мне уделить внимание покою между сознаниями, который я видел между вспышками после того, как применял бР. Цвета останавливались и исчезали, но я обнаружил, что если посмотреть внимательнее, то можно увидеть тонкую рябь в этой тёмной пустоте. Я применял бР и к этому, и обнаружил, что они замедлялись или исчезали, но никогда это не длилось долго.*

*Мой ум был невероятно спокоен, но всё же я был не совсем уверен, что я всё ещё нахожусь в медитативном состоянии. Я думал, что если бы я был всё ещё в медитации, то мог бы вернуться к излучению радости. Когда я попробовал вернуться к радости, цветные узоры и стробоскопические вспышки тоже вернулись. Я снова применил к ним бР и снова вернулся в тихое состояние». Р.М., Япония*

*«Однажды произошло прозрение в непостоянство «Я», в то, как оно появляется и уходит. Зазоры между каждым возникновением и уходом расширились, и мой фокус ненавязчиво сместился в эти пробелы, где затем радость, излучаемая во всех направлениях, превратилась в спокойствие». С.Д., Калифорния*

## **Глава Двенадцатая**

### **Сфера Отсутствия Всего — Равностность**

МН 111.15: *"Далее, монахи, с полным преодолением сферы безграничного сознания, осознавая: «здесь ничего нет», Сарипутта вошёл в сферу отсутствия всего и пребывал в ней".*

Ранее вы видели мир как существующий вне вас; сейчас вы видите явления как то, что содержится лишь в уме. Идея "я" существует лишь в противопоставлении миру, который, по сути, является лишь плодом измышлений. В вас живёт идея о «себе», находящемся в этом мире, и эта идея постоянно висит на заднем плане ваших мыслей.

Мы все видим себя в отношении к миру неким отделённым от него, самостоятельным "я", отдельной сущностью. Принимать всё лично значит рисовать себя в воображении делающим некие вещи. Мы рисуем себя сделавшими нечто в прошлом. Мы рисуем себя делающими нечто сейчас. Мы рисуем себя делающими нечто в будущем. Это "я" существует лишь в наших представлениях. Эта идея или концепция "я" — порождение ума, и вот сейчас, на этой стадии практики, мы видим это непосредственно.

Вне думающего ума есть только видение, слышание, тактильные ощущения, вкусовые ощущения, ощущение запаха. Просто ощущения, возникающие и исчезающие. И всё же мы отождествляемся с этим так, словно во всём этом имеется "я": вот некое существование, а вот царящее поверх всего "я", которое делает то и это, планирует одно и другое, думает о том и о сём, является частью команды, которая создаёт то и это. Вы — действующее лицо в этом сновидении существования. Всё это — в вашей голове. Вы непрерывно создаёте иллюзию "я", момент за моментом. Всё это лишь образы.

И вот сейчас вы, наконец, начинаете выходить из этого сновидения и видеть всё так, как оно есть на самом деле. Грубое мышление прекращается. Концептуальные процессы останавливаются. Теперь, когда вы видите что-то, вы просто видите, когда слышите — просто слышите, и так далее. Прошлого нет, будущего нет — всё происходит сейчас. И это — чистое настоящее, в котором нет места никакому "я". Есть лишь осознание того, что происходит в дверях органов чувств момент за моментом. Воцаряется тишина, какой вы никогда не испытывали раньше. Это — осознание и опыт сферы отсутствия всего.

Эта джхана подобна эпизоду фильма "Матрица", где герой Киану Ривза пробуждается от иллюзорного существования в созданном машинами виртуальном мире и осознаёт, что он на самом деле лежит в коконе, а так называемая "жизнь" — лишь сновидение. Подобно ему, мы пробуждаемся ото сна "яшности" и не находим ничего, кроме неличностного процесса — нескончаемого потока событий.

Теперь ваше сознание снимает фокус с осознания тела и ощущений и перемещает его в голову. Вы больше не уделяете внимания ничему, что имело бы отношение к телу. Вы видите всё происходящим из ума, а физически — из области головы.

Вы наблюдаете лишь за тем, что происходит в уме. Концептуальное мышление останавливается. Мысли сейчас — это только наблюдение мыслей, и они не воспринимаются лично. Они больше не описывают ваш мир. Фактически по большей части мысли прекращаются.

Поскольку концепции приходят из мыслей, а явления — из концепций, отсутствие явлений ведёт нас в сферу Отсутствия Всего! Сейчас вы ясно видите, без шума и без создания историй обо всём.

Некоторые даже говорят, что это ощущается так, будто ты попал в пустыню и находишься там в полном одиночестве. Вокруг нет ничего, кроме песка... и это приятно, хотя и отличается от всего, что мы когда-либо чувствовали.

Вы начинаете понимать, что собой представляет звено зависимого возникновения, называемое Нама-Рупа, или Ментальность/Материальность (Имя и Форма). Есть ум, который зависит от тела. Они не одно и то же, хотя и функционируют вместе. Одно не может без другого. Но сейчас вы видите напрямую, что тело, тем не менее, — это нечто отдельное от ума.

Например, есть дыхание, входящее и выходящее, а вот — ум, состоящий из чувств, восприятий и сознания. Есть физическое дыхание и есть распознавание — восприятие дыхания и знание о том, что оно делает и как оно ощущается. Это — звено Ментальность/Материальность.

С оставлением концепции существования внешних явлений и чувства, что есть некое "я", отдельное от всего остального мира, ваше осознание как бы стягивается. Непрестанный беспокоящий "сон" о "я" исчезает. Нет больше мыслей, которые уводят в будущее или прошлое. Нет мыслей, создающих это или то. Вы просто пребываете в настоящем. Ваше внимание ясно и свободно от концептуального образа "я".

Вне этих концепций есть лишь настоящее, возникновение и исчезновение чувств и ощущений. Это всё, что вы видите. Ни прошлое, ни будущее не имеют место сейчас. Внимание ума покоится в настоящем без страстного желания, не добавляя к этому идей о "я" или "душе".

В безмолвии отсутствия всего вы начинаете видеть намного более тонкие явления, скрывавшиеся от вашего ума, пока он был шумным. И эти явления весьма интересны. На самом деле в этом отсутствии всего явно не пусто!

МН 111.16: *"И те состояния в сфере отсутствия всего — ..."*

Прежде, во второй арупа-джхане, вы излучали радость во всех шести направлениях. Но теперь вместо радости вы испытываете невозмутимость, покой, равностность, и это чувство очень глубокое и сильное. Равновесие вашего ума сейчас очень тонко настроено. И вот теперь вы именно этот внутренний покой и берёте в качестве объекта медитации и излучаете его всем существам во всех направлениях. Этот уровень — одно из самых завораживающих состояний, которые мы переживаем в медитации. Нет ни грусти, ни счастья — только покой, только равновесие. Когда вас спрашивают, что вы чувствуете, вы

всегда отвечаете, что всё хорошо. "Всё хорошо". "Мне даже нечего сказать". Просто хорошо.

Из отчёта участника онлайн-ретрита:

*«Первый сет медитации (1 час): Радость в течение 19 минут. Я видел узоры и светящиеся шары. Применял ко всему этому БР. Затем я вошёл в равностность. Я видел золотые ступы; статуи Будды и некое небесное существо, излучающее сверкающий свет. Когда всё это возникало, я применял БР. Следующие 30 минут я посылал равностность во всех направлениях, что ощущалось как золотой свет, исходящий от вершины головы. Я применял БР ко всему, что возникало. Самое длительное время непрерывного пребывания моего ума на объекте медитации – 15 минут».*

Из отчёта участника онлайн-ретрита:

*Примерно 10 минут я чувствовал, что погружаюсь глубже и глубже, а потом это погружение остановилось. Так прошло ещё примерно 5 минут, и я опять начал погружаться, на следующий «уровень». По этому поводу я записал в заметках – «погружаюсь глубже как по ступенькам», это очень похоже. Я, должно быть, погрузился на 3 или 4 «ступени», проводя примерно по 5 минут перед каждым погружением на следующий уровень. На одном из плато я видел пространство перед собой как чёрное чистое ночное небо с тысячами мелких мерцающих искорок света. На следующем уровне глубины я видел то, что я мог бы описать как огромная плоскость, покрытая рядами и рядами шарообразных полупрозрачных фигур, по поверхности которых мягко проходила рябь. Я обозначил их словом «медузы», из-за их полупрозрачности. Вскоре эти странные шары/медузы быстро скрылись из вида.*

*Но всё же, главным образом визуальное поле было пустым и спокойным. После «медуз» следующая стадия погружения была дольше, и там темнота была совершенно неподвижной, абсолютно спокойной. Помню, мне подумалось – уж не умер ли я. Но существовал ли я или нет – это не вызывало во мне интереса; перспектива не-существования меня совсем не огорчала. На самой глубокой ступени погружения, глубже которой я не заходил, ощущалось то, что я описал как «покалывания», проходящие по телу волнами. Прокатившись пару раз, эти волны прекратились, и дальше осталась абсолютно спокойная тишина. Здесь тишина была совершенно «твёрдой». Это не такого рода тишина как когда вы выключаете радио и думаете: «Теперь тихо», а скорее такая тишина, в которой какой бы то ни было шум просто не может возникнуть. Отсутствие всего, что могло бы вас беспокоить. Тишина/спокойствие, которые не могут быть нарушены».*  
*Л.М., Австралия*

Окружающие чувствуют безмятежность, исходящую от вас. Ваше лицо словно сияет. Даже морщинки на нём как бы исчезают.

Если вы не вложите достаточно энергии в наблюдение за этим покоем, ваш ум впадёт в притупленность. Это не совсем сонливость, но вялость, близкая к ней. А если вы прибавите слишком много энергии, ум уклонится в неугомонность. Нужно уравновесить энергию. Здесь вы приводите в равновесие семь факторов пробуждения. Мы поговорим об этом позже.

Неугомонность, возникшая вследствие перебора энергии, выносит вас из джханы. Вы оказываетесь пойманы препятствием. А природа препятствий такова, что они не приходят по одному. Например, если ваш ум впал в неугомонность, это не просто неугомонность: помимо неё самой, здесь также присутствует и отторжение по отношению к неугомонности. И вот у вас уже два препятствия, с которыми нужно работать, — препятствия громоздятся одно на другое!

Но, если вы терпеливы, вам уже не трудно отпустить неугомонность и уравновесить свою энергию. Вы чувствуете себя канатоходцем, который передвигается по тончайшей нити, по паутине — настолько это тонкий баланс. Любое колебание — и вы начинаете терять равновесие. И вот вы уже вынуждены работать с этим снова, добавлять чуть больше энергии, чуть больше осознанности. Если слишком много — уменьшаете. Эта ювелирная работа с энергией становится очень интересной.

Самое главное сейчас — использовать свою Осознанность, чтобы следить за тем, что происходит в уме, и приводить его в равновесие, либо слегка отступая, либо, наоборот, добавляя энергии в практику. Наблюдая за этими состояниями, вы будете естественным образом воздействовать на них — вот почему Осознанность является самым важным из факторов пробуждения. Фактор Исследования возникает, когда движения ума ясно видны. Исследование уравнивает и недостаток, и избыток энергии автоматически, поскольку с его помощью мы видим, что вышло из равновесия, и меняем это.

В квантовой физике утверждается, что вы можете изменить процесс, наблюдая за ним; именно это и делает осознанность. Ум наблюдает себя, и происходят изменения.

Иногда ваш прогресс может застопориться, потому что нечто зудит на заднем плане вашего ума. Это тонкое желание, с которым вы отождествляетесь: вы ждёте, чтобы что-то случилось — может быть, хотите получить опыт Ниббаны и поджидаете его, думая о нём. Нужно применить к этому БР. Такое может возникнуть. В конце концов, вы устанете от этого желания. Ниббана никогда не случится, если имеет место страстное желание. Ниббана случается, когда ум полностью теряет страстное желание и активность.

Здесь у вас снова может возникнуть страх и мысли, что вы исчезаете. Как и раньше, примените БР к этому смятению и продолжайте. Оно вскоре пройдёт. Это просто страстное желание.

*МН 111.16: "И те состояния в сфере отсутствия всего — восприятие сферы отсутствия всего и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; ..."*

Внутренний покой становится очень глубоким, и именно он должен стать вашим объектом медитации. Вы должны представлять себя окружённым и окутанным этим

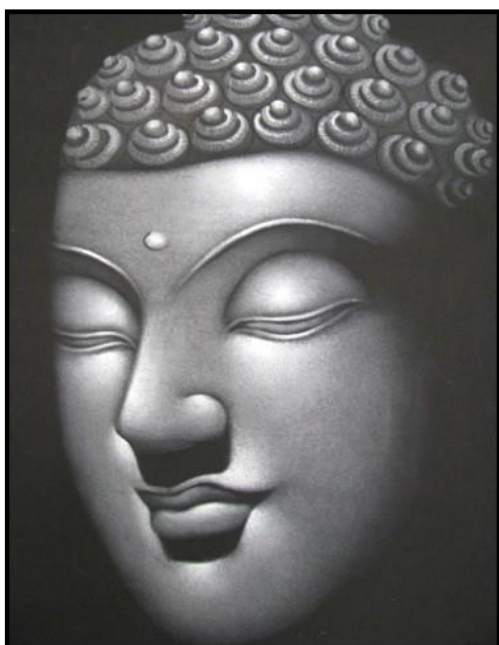
чувством внутреннего покоя. Излучайте это чувство вовне всем своим умом. Сохраняйте лёгкую улыбку — она предупредит вас о наступлении нездоровых состояний.

Подобно свече, излучающей свет и тепло, вы просто сидите и позволяете внутреннему покою излучаться самому по себе. Он почти зримо исходит вовне. Если имеет место напряжение при распространении этого чувства, то это значит, что вы чрезмерно стараетесь, прилагаете слишком много усилий. Нужно просто позволять этому чувству сочиться, словно туман; ваша задача — лишь указывать ему соответствующее направление. Уловив напряжение, легко снимите его с помощью БР. Не выталкивайте чувство покоя наружу — так вы создадите ещё больше напряжения. Это не что иное, как попытки контролировать чувство с помощью мыслей. Это не работает.

Маяк светит во всех направлениях. Он не выталкивает из себя что-либо; свет просто сияет вовне. Всё, что вы делаете, — включаете его.

Если вы отвлеклись на звук или прикосновение, воспользуйтесь БР и вернитесь к излучению чувства; но применяйте БР, только если отвлечение совсем увело ваше внимание от чувства. Если вы видите малые движения или мельтешат какие-то слабые мысли на заднем плане, но вы при этом всё же помните об объекте медитации и ваш ум собран на нём, излучайте внутренний покой в шести направлениях, игнорируя тонкие отвлечения. Это просто шум. Не применяйте БР, если ваше внимание не ушло полностью.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**



Объектом медитации для вас является чувство внутреннего покоя. Вы излучаете его в каждом из шести направлений по пять минут каждое и затем во всех направлениях одновременно всё оставшееся время сидения. Когда вы практикуете ходячую медитацию, вы излучаете внутренний покой во всех направлениях одновременно и применяете БР ко всем отвлечениям.

Сейчас нужно сидеть дольше: час, полтора, два, три часа. Если вы чувствуете, что хотите встать, посидите ещё пять минут и посмотрите, не уйдёт ли это желание.

Умственная активность становится всё тише. Просто наблюдайте, что происходит в каждый момент. Ум будет ясным, бодрым и при этом почти неподвижным. Вы увидите сознание — звено Зависимого Возникновения — возникающее и исчезающее. Это — потенциальное явление. Смотрите, как оно только начинается, потом расцветает в вашем внимании как нечто, будь то видение, слышание или телесное ощущение. Это подобно своего рода предвидению: когда вы знаете, что сейчас что-то увидите, и затем

действительно видите это. Постепенно вам откроются все процессы в звеньях Зависимого Возникновения, которые лежат глубже контакта.

Вы воспринимаете данность, что весь ваш опыт происходит лишь в уме. Всё, что в действительности составляет так называемое "я", — это ум и умственные объекты, возникающие и исчезающие. На самом ли деле у вас есть тело, или вы просто видите этот образ и называете его телом? Это "вы" слышите звук или просто возникло слуховое сознание и восприятие "я слышу это"?

Что такое сознание? Сейчас вы видите, что сознание познает само себя. Вы перестаёте отождествляться с ним как с "я". Оно отражает форму, возникающую перед ним, подобно тому, как красная роза отражается в зеркале. Бхикку Ньянананда, автор книги "Концепция и Реальность", называет это зеркальным залом, в котором само зеркало — это самосознание в тот момент, когда какой-либо видимый объект или звук осознаётся. В комнате никого нет, но сами зеркала и являются "осознаванием осознания". Ум помещает над всем этим концепцию "я", но в действительности есть только зеркала и отражения.

Сознание возникает, а потом исчезает. До него ничего не было и после него ничего нет. Ни в какой момент в этом зале нет никого, кроме зеркал. Вы лишь думали, что кто-то есть.

Теперь вы видите происходящее напрямую, без концептуального мышления. Вы видите, что сознание переживает лишь самое себя и в этом процессе нет никакой персоны, испытывающей этот опыт, нет никакого "переживателя". Идея о "я" уходит. Тысячи моментов составляют каждое событие слышания или видения. "Яшность" существует лишь в этот момент. Затем наступает другой момент, и "я" слышу что-то опять. Но между этими моментами есть пространство, где ничего нет. И теперь вы воспринимаете безмолвие и возникновение-исчезновение объектов в этом безмолвии.

Если бы звук не возник, не возникло бы "я". Вы не были бы рождены в виде ощущающего сознания, если бы не было звука в качестве условия. Это и есть перерождение момент за моментом прямо сейчас. И поскольку между этими элементарными сознаниями нет ничего, на чём вообще может основываться идея о некой всепроникающей душе или "я"? Вы существуете всего мгновение, а затем вас уже нет. *Физическая* смерть — это просто момент от одного тела до другого. Вы на самом деле умираете каждый миг; смерть вашего тела не имеет ничего общего с вашей смертью.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Когда всё успокаивается, вас может потянуть что-то добавить в этот покой, что-то подстроить или увидеть в нём что-нибудь. Поскольку "ничто" не возникает, может стать скучновато. В этом случае заметьте это страстное желание управлять, контролировать, получать впечатления. Примените БР к своему уму, пребывающему в этом желании, отпустите его и просто оставайтесь в отсутствии движения. Примените БР к самой

концепции управления, к идее, что есть некий управляющий. Просто пребывайте в исходящем чувстве Внутреннего Покоя. Не двигайтесь в уме совсем. Как в песне "Битлз" — "let it be, let it be"<sup>15</sup>.

### *Возникают отвращения. Как быть?*

- Излишек энергии ввергает в неугомонность — тогда нужно снизить уровень энергии. Возьмите безмятежность в качестве объекта медитации. Это успокоит ваш ум. Применяйте БР к желанию контролировать процесс. Добавьте это к практике внутреннего покоя.
- В случае недостатка энергии вы становитесь сонливыми или притупленными — тогда нужно добавить чуть больше усилия и повысить свой интерес к тому, что происходит. Вызовите в себе любопытство. Можно встать и походить, чтобы поднять энергию. Пусть ваши движения будут быстрыми. Пройдитесь по лестнице вверх-вниз. Чем дольше вы сидите, тем больше нужно ходить. Многие избегают медитации во время ходьбы и после этого удивляются, почему их постоянно одолевает дремота во время длительного сидения. Нужно поддерживать кровообращение и энергию на достаточно высоком уровне.

Будда и его монахи много ходили, где бы они ни жили. Это позволяло им поддерживать здоровье. Походы за подаяниями могли быть очень долгими и трудными, но это окупалось той энергией во время медитации, которую они обретали в результате.

Применяйте БР к любым следам скуки (которая является тонкой формой отторжения) и пройдите сквозь неё. Временами будет казаться, что почти ничего не происходит, и тут нужно быть очень мягким и терпеливым. Потом вы пройдёте глубже. У Силананда, один из учителей Бханте, всё время повторял ему: "Терпение ведёт к Ниббане".

В своей практике мы используем Семь Факторов Пробуждения. Нужно настроить эти факторы. Не старайтесь специально выстраивать баланс. Позвольте вашей осознанности сделать своё дело. Часто практикующие стремятся контролировать этот процесс слишком сильно, пытаются сделать свой ум тихим с помощью того или иного фактора, в котором, по их мнению, они сейчас нуждаются. Но чрезмерные усилия ведут к возбуждённости ума. Нужно уравнивать желание уравнивать, отступая назад и позволяя всему приходить в равновесие своим чередом.

Достопочтенный Бханте Вималарамси часто напоминает своим продвинутым ученикам, что их работа как медитаторов — просто наблюдать, как внимание ума движется от одного явления к другому. Осознанность не имеет отношения к контролю. Одна из самых трудных вещей заключается в том, чтобы просто наблюдать, не пытаясь управлять этим.

#### *Семь Факторов Пробуждения:*

---

<sup>15</sup> "Пусть будет так, позволь этому быть". – прим. перев.



1. *Сати — Осознанность*
2. *Дхаммавичайя — Исследование опыта*
3. *Вирийя — Энергия*
4. *Пити — Радость*
5. *Пассадхи — Безмятежность; Расслабление/Успокоение ума*
6. *Самадхи — Собранность ума*
7. *Упеккха — Невозмутимость, Равнодушность*

Некоторые жалуются на отвлечения со стороны тела. Они ощущают боль в какой-то его части. На самом деле это тонкое препятствие, возникающее в уме. Теперь уже не нужно уделять внимание своему телу.

Большая часть этих ощущений сейчас является тем, что называется "медитационной болью". Она отличается от настоящей. Реальная боль возникает потому, что вы сидите слишком долго или в неудобной позе, которая причиняет телу физический ущерб.

Но медитационная боль — это боль, рождающаяся от появления препятствий. По большей части она связана с неугомонностью ума. Неугомонность — болезненное чувство, но оно существует лишь в вашем уме, и вы должны принять решение не двигаться, а смягчиться по отношению к ней, позволить ей жить своей жизнью и расслабить напряжение и сжатие, возникающие в связи с этими явлениями.

Сейчас вам должно быть дело только до ума. Вы должны сидеть дольше. Сидите час, два и даже три-четыре часа. Чем дольше, тем больше у ума времени на успокоение. К настоящему моменту рекордная по длительности непрерывная медитация, зафиксированная Бханте у одного из его учеников в Индонезии, и недавно у другого человека в США — два дня! И это действительно того стоило — результаты были замечательными. После этой медитации он просто встал и пошёл по своим делам, без какой бы то ни было боли или окоченения; он чувствовал себя прекрасно.

В конце концов, ум станет очень тихим и внутренний покой будет чрезвычайно глубоким. Тогда мы переходим к следующей арупа-джхане, в которой оставим позади все Брахмавихары.

## **Глава Тринадцатая**

### **Сфера Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия**

МН 111.17: *"Далее, монахи, с полным преодолением сферы отсутствия всего Сарипутта вошёл в сферу ни-восприятия-ни-невосприятия и пребывал в ней".*

Здесь вы уже не можете излучать чувство внутреннего покоя — оно естественным образом прекратится. Его просто больше не будет, а попытки вернуться к нему создадут некоторое напряжение. Если вы заметите, что так происходит, то просто сидите в безмолвии и наблюдении. Если же вы не уверены, то попробуйте снова поизлучать внутренний покой и, когда это излучение появляется, продолжайте до тех пор, пока оно, наконец, не угаснет само по себе. Если при попытке вызвать это чувство появляется лёгкое напряжение (в голове), даже при излучении чувства, тогда просто остановитесь и пребывайте в этом тихом уме.

#### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Теперь вам следует взять *Чистый Тихий Ум* в качестве объекта медитации. Заметьте этот покой и безмятежное чувство, возникающее здесь. Позвольте себе погрузиться в него. С этого момента инструкции немного изменятся. Применяйте БР к любым движениям или вибрациям, как только они начинают возникать, и возвращайтесь к чистому, тихому состоянию ума. Вы берёте эту пустую тишину в качестве объекта медитации и наблюдаете любые возникающие движения. Применяйте БР при первом же их появлении и расслабляйте напряжение, рождающееся из любого такого движения, затем возвращайтесь обратно к этому тихому и мирному состоянию. Вы можете увидеть вспышки света или некоторое движение в нём. Применяйте БР, как только они возникнут.

И вот чувство тонкого покоя становится вашим объектом. Раньше ум был расширенным, теперь он становится настолько тихим и тонким, что трудно сказать, возникает что-либо или нет. Ваша осознанность теперь пришла к уровню, на котором ничто не ускользает от ваших БР. У вас появляется ощущение власти над возникающими явлениями, чего раньше не было никогда. Позволяя явлениям возникать и расслабляясь прямо в них, мы, парадоксальным, обретаем контроль над ними.

#### **Больше нет чувства**

Вы подошли к пределу медитации Брахмавихар с четырьмя Божественными Пребываниями в качестве объекта. Начав с Метты, или Любящей Доброты, вы автоматически перешли к Каруне — Состраданию, а затем к Мудите-Радости, которая в конце концов превратилась в Упеккху, глубокий внутренний покой. Теперь даже он ушёл. Вы вступили в следующую фазу медитации: простое наблюдение движений внутри ума.

Когда чувство равностности, которое привело вас к этой точке, угасает, вы приступаете к осознанию ума и умственных объектов. Наблюдайте, что там происходит, и вы увидите мельчайшие возникающие движения. Как только вы уловите любое движение или вибрацию, нужно расслабиться. Ваш ум станет очень, очень тихим на долгие периоды времени. Эта глубокая тишина ума может длиться двадцать минут, или тридцать минут, или даже час. В этом тонком безмолвии ум абсолютно чист! Чем дольше вы можете сидеть с этим тихим умом, тем лучше.

*Из отчёта участника онлайн-ретрита:*

*Третья сессия медитации*

*«Я вошёл прямо в равностность. Поначалу я видел некие образы. Применял к ним БР как только они возникали. Я излучал равностность из макушки. Я применял БР ко всему, что возникало. Казалось, явления возникали слишком быстро! Я ощущал некоторую возбуждённость ума из-за этого. И в конце концов равностность перестала излучаться. Я заметил золотую энергию, исходящую из основания моего позвоночника, и поднимающуюся вверх к макушке.*

*Золотой свет залил всё вокруг. Через некоторое время он рассеялся. Я пребывал в тишине примерно 20 минут. Было впечатление, что сейчас 8 вечера и вокруг царит покой. Мы живём в Коломбо, около шумной главной дороги. Слышны постоянные автомобильные сигналы и т.д. ... Но в тот момент было впечатление, что сейчас восемь вечера, когда автомобильного движения и шума мало». К.Б., Шри Ланка*

Постепенно джхана Отсутствия Всего открывает путь в Сферу Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия — четвёртую арупа-джхану. Ум в этой точке настолько тонок, что единственный способ понять, что вы испытали это состояние, — вспомнив об этом после выхода из него. Некоторое чувство остаётся, хотя оно и тонкое, и восприятие в некотором смысле остаётся, а в некотором смысле — нет.

Теперь вашей задачей будет просто наблюдать объекты ума, которые возникают и проходят в этом ясном чистом уме. Но не сразу — сначала дождитесь правильного момента. Медитационную сессию вы начинаете с излучения чувства равностности в каждом из направлений. Однако, возможно у вас не получится это сделать.

Попытки производить какое бы то ни было чувство порождают напряжение в уме. Никогда не создавайте напряжения, которого до того не было. В случае сомнений вы можете попытаться вызвать чувство покоя, чтобы увидеть, приходит ли оно и начинает ли течь вовне само по себе. Покой может быть подобен созерцанию ночного неба — настолько это состояние безмятежное и тихое. Если вы чувствуете, что пытаетесь принудить его появиться, остановитесь. Это значит, что сейчас время просто наблюдать. Если же, с другой стороны, вы можете излучать, просто продолжайте делать это пока излучение снова не прекратится.

Когда вы наблюдаете за умом и применяете БР ко всем движениям или вибрациям, которые начинают возникать, все активности начинают замедляться. Активность ума сойдёт почти на нет. В уме остаются какие-то явления, но они больше не цепляют ваше

внимание. Препятствием здесь может стать склонность вовлекаться во всё, что возникает, и анализировать, откуда оно пришло. Почему оно возникло? Откуда оно появилось? Эти вопросы неуместны в данной ситуации. Это просто дополнительное думание, разновидность неугомонности, импульса к деланию.

Полностью отпустите анализирование. Анализирование — для психоаналитиков, а не для пути Будды. Ему никогда не придёт конец. Все эти явления могут возникать до бесконечности, и до бесконечности можно их анализировать, и вы так и не оставите это. Один из учителей Достопочтенного Бханте Вималарамси — Достопочтенный Саядо У Пандита говорил ему, что анализирование всего — это болезнь Запада!

Один практикующий рассказывал, что прошлые жизни возникали перед ним как маленькие пузырьки. Он забывался и начинал исследовать их, чтобы рассмотреть их содержимое. В итоге это повредило его практике — он позволил страстному желанию утвердиться в себе. Прошло много лет, прежде чем он устал от всего этого и начал бесстрастно применять БР к подобным явлениям.

Психологи захотели бы выяснить, откуда пришли эти мысли, но мы не будем. Мы просто наблюдаем сам процесс и его возникновение.

Когда вы садитесь и приступаете к наблюдению, ваш ум поначалу может быть очень активным. Но по мере углубления в медитацию эти движения затихают. С достижением арупа-джхан движения начинают превращаться скорее в вибрации, которые, по мере восхождения по арупа-джханам, становятся быстрее и тоньше. Когда же вы достигаете состояния ни-восприятия-ни-невосприятия, остаются только очень лёгкие колебания, тончайшие — трудно даже сказать, есть они или их нет.

Ваше внимание начинает погружаться внутрь очень глубоко, ум как бы уменьшается. Ум остаётся, но его трудно воспринять. Это похоже на картинку-пазл, из которой начали выпадать фрагменты. Постепенно остаётся лишь трудноуловимое мерцание на месте того, что было раньше. Так мало объектов возникает сейчас, что от вас самих остаётся всё меньше.

В этот момент вы по-настоящему убеждаетесь в плодотворности развития привычки постоянно расслабляться. Сейчас это расслабление происходит автоматически.

### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Единственный способ понять, что вы испытали это очень тонкое состояние, — через ретроспекцию того, что происходило, пока вы находились в нём. Когда вы выходите из этого состояния, уделите несколько минут рефлексии и применяйте БР ко всему, что возникает при этом. Не погружайтесь в эти картинки и истории, просто отметьте и отпустите. Поскольку раньше с вами такого не бывало, ваш ум естественным образом будет стремиться поразмышлять об этом. Примените БР к этим мыслям. Не останавливайте их. Просто оставьте их, где они есть, и позвольте им угаснуть. Расслабьтесь в этом.

Что происходит, когда вы расслабляетесь? Движения ума становятся всё тише и тише — до тех пор, пока вы, наконец, не приходите в состояние, где нет никаких сколько-нибудь сильных движений — присутствует лишь небольшая вибрация. Чем больше вы расслабляетесь, тем слабее становится эта вибрация, поскольку любое движение создаётся страстным желанием. Расслабление растворяет страстное желание, и ум успокаивается ещё больше. Малые движения ума всё ещё имеют место, когда вы входите в ни-восприятие-ни-невосприятие.

Если вы работаете с учителем, вас наверняка спросят: "Были ли вы в состоянии, которое похоже на то, будто вы спите, но при этом бодрствуете?" Движения ума замедляются всё больше, вплоть до перерывов в сознании. Теперь больше нет полностью постоянного, плотного осознания. Ум замедляется, застывает — как вода, замерзающая в лёд.

Есть разные степени сферы Ни-Восприятия-Ни-Невосприятия. Ваш ум может замедлиться так, будто он пребывает в состоянии сна. Постепенно вы начинаете видеть некоторые вещи, которые происходят как бы во сне. Это может быть некая история, подобная сновидению. Когда вы выходите из неё — она не имеет смысла, но когда вы её испытывали — в ней был смысл. Например, вы можете увидеть говорящую птицу и не найти в этом ничего необычного, но выйдя из этого состояния, вы удивляетесь: как вы могли подумать, что птицы умеют разговаривать!

Могут возникать образы, цвета, очертания, узоры. Но иногда ваше внимание недостаточно сильно, чтобы заметить их тут же. Это подобно попыткам оставаться осознанным в сновидении. Позже, во время медитационной сессии или после неё, если вы пускаетесь в размышления над тем, что там происходило, просто примените БР.

Тем не менее ваша осознанность становится острее, по мере того как вы входите и выходите из этого глубинного уровня раз за разом, и в итоге все сноподобные образы или узоры сходят на нет. Тогда вообще едва что-либо остаётся. Может возникнуть даже своего рода чистый экран — просто темнота, хотя вы будете знать, что были там, когда вынырните из этого состояния. На самом деле полной остановки не происходит, поскольку вы понимаете, что пока вы были в этом состоянии, прошло некоторое время.

Имейте в виду, что в ходе медитации вы можете войти в сонливое состояние, и, узнав, что сфера ни-восприятия-ни-невосприятия — это сноподобное пространство, вы зададитесь вопросом: а был ли этот опыт джханой? Это могла быть и обычная сонливость, к которой надо применять БР. Вы просто спутали дремоту с глубокими состояниями арупа-джханы.

Это смутное состояние может быть полностью пустым. Дремота характеризуется определённо низкой энергией и низкой осознанностью. Когда вы выныриваете из неё, это больше похоже на пробуждение ото сна — какая-то энергия есть, но её мало и надолго не хватает. Или у вас просто будут слипаться глаза. Вы, может быть, решите, что это низкоэнергетическое состояние особенное, но это всего лишь отсутствие бодрствования.

Разница между этими состояниями в том, что в сфере ни-восприятия-ни-невосприятия — в четвёртой арупа-джхане — это сновидное состояние возникает из очень ясного, энергетически сильного и чистого пространства. Вы будете очень осознанным и бодрствующим.

Здесь может быть некоторое недопонимание, но погружение из низкоэнергетического мутного состояния в дальнейшее сонное пребывание не способствует вашему продвижению. Будьте бдительны и задавайте себе этот вопрос: не сонливость ли это? Возможно, вы переоцениваете уровень своей осознанности, тогда как это лишь состояние сонливости. Если так, нужно выстроить свою осознанность и чаще использовать БР. Когда вы входите в четвёртую джхану, ваша энергия будет на самом деле очень высокой, но при этом безмятежность и внутренняя тишина — ещё сильнее.

Можно с уверенностью сказать, что при выходе из этого глубокого состояния вы не будете сонливыми — в вас будет больше энергии, чем когда-либо до того. Но если вы всё же чувствуете пониженный тонус, то самое время встать и взбодрить тело.

Поскольку сейчас вы сидите больше и дольше, вы можете входить в четвёртую арупа-джхану несколько раз за сессию и каждый раз вы будете погружаться всё глубже. Когда вы выходите из этого состояния, пожалуйста, не прерывайте сессию. Оставайтесь в медитации и применяйте БР ко всем возникающим помехам. Продолжайте сидеть. Применяйте БР ко всему, что имело место в том состоянии и о чём вы сможете вспомнить. Ваш ум будет более активен и полон энергии по выходу, но вы должны просто позволить ему снова успокоиться. Каждый раз, когда вы будете входить в джхану, это будет глубже, чем в предыдущий раз.

*МН 111.18: "Он осознанно вышел из этого достижения. Сделав так, он созерцал состояния, которые прошли, прекратились, изменились..."*

Сидение в глубокой медитации в течение длительного времени позволит вам входить в это состояние ни-восприятия-ни-невосприятия.

Вы будете чувствовать себя очень мирным и заряженным энергией, а ум будет устойчивым и уравновешенным. Сейчас в уме наблюдается очень мало движения.

На этом уровне медитации после обеда вас не будет клонить в сон. Будет лишь лёгкая тяжесть, которая быстро пройдёт, или вообще никаких неудобств — настолько сильным становится ваш ум. Вы можете спать меньше и вставать зачастую посреди ночи. Проснувшись ночью, можете попробовать сидеть так долго, как только сможете, а когда устанете — возвращайтесь ко сну. Одним людям подходит такой режим, другим нет. Он прерывает естественный цикл сна, и остаток дня вы, возможно, будете сонливым. Будьте внимательны и посмотрите, как это подействует на вас.

Примерно в этот период некоторые медитаторы на ретритах могут захотеть вставать раньше — скажем, в 2-3 ночи — и сидеть дольше по утрам. Учитель будет побуждать вас к максимально длительным сидениям. Вы можете попросить наставника позволить вам медитировать весь обед. Еду можно отложить на более позднее время. Потому эта трапеза и зовётся полуденной — её время примерно в полдень, но она может быть

отодвинута до часа дня или до двух и даже позже, оставаясь при этом единственным вашим приёмом пищи за день. Для монахов она начинается с 11 утра и заканчивается не позднее полудня, но в случае с мирянами допускается варьировать это правило.

Вы сейчас на такой стадии, когда нужно отстраняться от любого движения ума, которое появляется во время медитации. Важно смотреть на все возникающие состояния не-лично. Реагирование на состояния с большим бесстрашием, просто-наблюдение, без какого бы то ни было интереса, ослабляет вашу привязанность к ним. Всё это чепуха — здесь нет ничего, в чём бы стоило копаться и чему стоило бы следовать.

Окинем взглядом то, что мы делали до этого момента и цель нашей практики. Мы используем саматха-медитацию в качестве средства успокоить ум; это похоже на масло, которое, распространяясь по поверхности воды, успокаивает волны<sup>16</sup>. Мы успокаиваем ум с помощью спектра чувств — метты, сострадания, радости, равностности, которые возникают одно за другим, начиная с метты. Это – практика Брахмавихар.

Мы наблюдаем возникающие в джханах состояния одно за другим по мере их появления – благие они или неблагие, и видим их непостоянную безличную природу. Часть этого процесса, относящаяся к саматхе, утишает внутренний шум, так, что теперь мы можем наблюдать возникающие явления намного подробнее. И это – часть процесса, относящаяся к прозрению или випассана. Таким образом, это не саматха и не випассана, а саматха-випассана, поскольку здесь оба этих аспекта работают вместе.

Постепенно движения ума замедляются до точки, где мы перестаём "тонуть" в мыслях и отвлечениях и можем отпустить все Брахмавихары, перестав использовать их как объект медитации – а на самом деле они просто сходят на нет. Сейчас мы наблюдаем движения на фоне ясного, тихого ума, который и является теперь нашим объектом медитации. Мы достаточно безмятежны и уравновешены для того, чтобы мелкие отвлечения и вибрации больше не колебали наше сознание.

Постепенно даже эти малые движения остановятся, и вся умственная активность прекратится. Пруд ума теперь не будет иметь ни малейшей ряби на своей поверхности. Внезапно осознанность и внимательность начнут прерываться на мгновение. Сразу после этого будет возникать невероятная ясность, которая позволит видеть ещё глубже, чем когда-либо до того. Мы увидим глубочайшие аспекты ума. Именно к этому мы и шли. И давайте продолжим путь.

Вокруг каждого возникающего состояния есть тонкая "обёртка" из страстного желания. Это то, что вы считаете своим "я". Каждый раз возникает чувство, которое видится как "моё чувство", а также конструируется маленькая история-интерпретация по поводу того, что это такое. Когда что-либо возникает, ваш ум немедленно воспринимает этот объект как нечто наблюдаемое "вами". Есть объект, и есть "я", воспринимающий этот объект. Это — страстное желание, и именно в этом смысле у вас есть "я".

---

<sup>16</sup> В старые времена во время шторма моряки зачастую выливали за борт бочку с маслом. Оно тонким слоем растекалось по воде и в результате волны становились заметно ниже. (прим. перев.)

Но фактически никакого "я" тут нет вообще. Есть объект, есть орган чувств и есть сознание, а конкретнее — визуальный объект, орган глаза как таковой и зрительное сознание.

Ум интерпретирует эти процессы, возникающие и проходящие, как часть некоего постоянного "я". Но на самом деле происходит вот что: возникает чувство, и есть впечатление, что некое "я" якобы испытывает это появляющееся чувство. Есть сознание, но также есть ошибочное восприятие, что это маленькое "я" — некая самость, которая чувствует всё это. Некоторые люди даже видят своего рода маленькое изображение себя, и находящийся в заблуждении ум принимает его за настоящее "я". Но это всего лишь картинка — никакого "я" там нет. «Я» это просто концепция.

Вдобавок, воспринимая лично каждое возникающее чувство, делая каждый возникающий объект "моим", вы можете впасть в склонность думать, что это вы вызвали данный опыт. Очень важно обратить на это внимание. Это — заблуждение о существовании "я", которое якобы управляет каждым возникающим состоянием. Вы будете чувствовать, что "это я вызвал данное состояние или чувство к жизни" или "я контролирую это или то возникшее состояние".

Факт состоит в том, что вы ничем не управляете. Глубокое прозрение в Зависимое Возникновение заключается в том, что всё возникает из причин без участия какого бы то ни было "я". Нет никакого "я", которое бы делало это, или заставило бы возникнуть что-либо, или контролировало бы что-либо. Вы просто не находите ничего такого. Когда вы обретаете глубокое понимание этого факта, вы чувствуете *облегчение*, потому что с этого момента на вас больше не будет висеть ноша, которую вы сами на себя взгромоздили — груз уверенности, что вы *контролируете* каждое состояние ума. Какое же облегчение — не нести ответственности за каждую свою мысль! Вы не думали её — она сама ответственна за "своё" существование.

Когда что-то в уме возникает, будь то образ, свет или мысль, просто отступите назад — очень-очень мягко. Посмотрите, как это состояние образуется из ничего. Не важно, почему оно пришло. Оно просто пришло, и вы его не вызывали. Оно пришло из-за того, что так сложились условия. Нет никакого главнокомандующего, который заставляет возникнуть то или это. Нет никакого контролёра, никого, кто был бы ответственен за происходящее.

Может случиться и так, что вы будете наблюдать за происходящим с чрезмерно большой энергией и слишком набрасываться на приходящие и уходящие объекты. Ослабьте усилие и вернитесь к тихой точке, в которой ваше внимание очень спокойное. Есть просто некие возникающие и уходящие вибрации.

Не думайте, что вы контролируете что-либо. Если бы вы управляли происходящим в вашей психике, вы бы могли сами определять для себя время, чтобы быть счастливым или грустным, но вы-то знаете, что это вне вашей власти. Вместо этого попытайтесь уделить самое пристальное внимание самой этой силе, самому этому желанию контролировать. Она постоянно присутствует на заднем плане вместе с каждым возникающим чувством. Каждый раз формируется тонкое "я", которому нравится данное



чувство или нет. Это и есть страстное желание или чувство ревизора — ложная вера в личностное "я". Итак, в момент, когда чувство или даже мимолётный образ "я" возникает — расслабьте его и примените БР. Не впадайте в него. Отпустите и отступите. Позвольте этому чувству угаснуть, оставив лишь спокойное наблюдение.

Сутта говорит о "факторе *решения*". Вы знали, что, когда вы "принимаете решение", — это всего лишь ещё один элемент ума, который просто возникает, но не имеет за собой никакого управителя? Когда вы в медитации видите, как возникает этот фактор, попробуйте применить к нему БР, и останется просто пребывание — не останется действий, поскольку вы отпустили решение.

Допустим, вы собрались сесть в медитацию и задумались, какую подушку для этого выбрать. Вы, возможно, увидите точный момент решения, начиная с которого вы "определились" насчёт подушки. Есть момент, в который возникло ваше "решение". Но если вы отступите и мягко позволите всему происходить, очень пристально наблюдая с помощью фактора исследования состояний, вы увидите, что фактор решения возникает совершенно сам по себе. И потом он так же проходит. Возникает позыв к действию, происходящий из страстного желания, внедрённого в него. Это страстное желание толкает вас к тому, чтобы перейти к действию.

Сейчас вы настолько спокойны и довольны, что можете отпустить всё, что бы ни возникло. Это не ваше. Это просто ерунда. Вы видите это своим умом — глазом ума, умственным взором, очищенным от страстного желания, — ничего не воспринимая лично. Это — видение явлений с помощью "глаза мудрости", видение вещей такими, какие они есть на самом деле. И это очень здорово! В итоге вы приходите к непередаваемому уровню внутреннего равновесия, которое называется освобождением от чар или раз-очарованием, за которым наступает даже ещё более глубокое состояние бесстрастия, открывающее дверь "необусловленному".

Чем больше времени вы проводите в Ни-Восприятии-Ни-Невосприятии, тем чище становится ум. Бханте говорит, что в этом состоянии образуется огромное количество заслуг. Заслуга подобна своего рода складу здоровых действий, ведущих к очень хорошим последствиям в будущем. Это, можно сказать, ваш счёт в кармическом банке. Развитие всё более чистого ума поможет вам продвинуться к конечному достижению.

По мере того как вы будете продолжать сидеть в этом состоянии, движения ума будут останавливаться, а страстное желание — затихать. Теперь наступило время быть терпеливым и настойчивым. Продолжайте наблюдать и практиковать БР, расслабляться при возникновении любого движения или хотя бы дрожания ума.

Если возникает звук и ваше внимание начинает двигаться в эту сторону — немедленно отпустите это, расслабьтесь и вернитесь к прозрачному, чистому уму. Если возникает какой-либо интерес к этому звуку, нужно применить БР к желанию выяснить источник звука. Любое стремление сделать что бы то ни было — это повод использовать БР.

Так вы придёте к точке, где почувствуете, что ум как бы остановился. Вы просто сидите тихо, вне потока ума, который постоянно спешит всё дальше и дальше. Будда говорит об

этом как об остановке посреди реки, вода которой теперь бежит мимо, а вы превратились в неподвижную скалу. Чувство "я" больше не движется, оно отделилось от потока событий, и из-за этого возникает своеобразное возвышенное облегчение.

Любое движение вы сейчас наблюдаете как беспокойство для своей внутренней тишины. Вы замечаете, что движение — это страдание, дуккха. Может возникнуть желание избавиться от этих вибраций, но применяйте БР к этому отторжению и отпускайте всё. Вы не можете оттолкнуть что бы то ни было. Помните: у вас нет контроля над чем-либо. Всё, что вы можете, — это наблюдать и применять БР.

Любое желание углубиться в анализ того, что происходит или что возникает, нужно игнорировать. Мы интересуемся лишь самим процессом — возникновением и исчезновением. Вопросы о том, почему явления приходят, невозможно до конца разрешить. Причина может корениться даже не в текущей жизни, поэтому, может статься, вы никогда так и не узнаете о том, что послужило поводом к возникновению того или иного препятствия. Вам и не нужно это знать. Не нужно понимать, откуда всё это пришло, оставим это психоаналитикам; мы просто применяем БР и отпускаем.

Препятствия появляются по кармическим причинам из-за нездоровых действий, то есть в результате нарушения заповедей в прошлом — в этой жизни или в какой-либо другой. Всё, что в наших силах, — это соблюдать предписания в данный момент и применять БР к любому беспокойству ума, которое возникает как следствие их нарушения в прошлом.

Когда вы видите что-то, на основе этого контакта появляется чувство — приятное, неприятное или ни приятное ни неприятное (нейтральное). Немедленно по возникновении этого чувства вспыхивает страстное желание: желание насладиться данным предметом либо избавиться от него.

Нужно понять, что именно в тот момент, когда вы видите что-либо, прямо в самом процессе смотрения, содержится страстное желание. Применяйте БР и расслабляйтесь в этом процессе смотрения, как только он захватывает ваше внимание. Заметьте, что имеется очень тонкое напряжение, когда ваш глаз фиксируется на каком-то видимом объекте: именно это "утягивает" ваше внимание. В момент, когда ум поворачивается к чему-то, чтобы пронаблюдать это, вы должны сразу же расслабиться в этом движении, отпустить объект. Не позволяйте страстному желанию захватить плацдарм вашего внимания. Отпустите. В большинстве случаев страстное желание весьма слабо, но, как говорит Бханте Вималарамси, оно очень настойчиво.

Фактически нет такого явления, как "ум, уводящий ваше внимание". Звук возникает, и страстное желание возникает. Кажется, будто некое "я" было утянуто к звуку, но на самом деле всё не так. Звук и страстное желание возникают вместе, создавая иллюзию, что некто был утянут к звуку. Это и есть иллюзия существования личностного "я". Фактически же видимый объект, или звук, или что угодно возникает, уже имея в себе встроенное страстное желание. И это самое "я" возникает прямо там, в этом ощущении.

"Я" не существует нигде, кроме как в слышании звука в данный момент. Почему "я" возникает в этот момент? Потому что вы *хотели* услышать это.

"Я" (ваше так называемое постоянное "я") фактически рождается в момент отождествления. До того было лишь угасающее сознание, возникшее перед этим. Затем возникает новая звуковая вибрация, которая запускает возникновение страстного желания, и личностное "я" опять создаётся сразу же. Это — процесс Зависимого Возникновения: причины и условия постоянно возникают и проходят. В каком-то смысле можно сказать, что вы "перерождаетесь", рождаетесь заново в каждый момент — снова, и снова, и снова.

## **Природа сознания**

Все пять совокупностей возникают в каждое мгновение, но они искажены страстным желанием и цеплянием. Это происходит из-за того, что их возникновение принимается лично. Фактически все совокупности появляются одновременно, создавая ваш мир в этот момент. Потом они исчезают. Вы существуете лишь в каждый отдельный момент, а затем вы полностью исчезаете, пока не возникает следующий контакт и вместе с ним — чувство. И всё это происходит тысячи раз в мгновение ока, именно поэтому мы начинаем чувствовать всё это как непрерывное существование. Вы уже видели это явление, когда были во второй арупа-дхханае — в сфере бесконечного сознания.

Затем, по какой-либо внешней причине, вы рождаетесь вновь, в слышании, видении или прикосновении. Если бы не эта вибрация или контакт в какой-либо из шести дверей чувств, вас бы просто не было. Вы не существуете вне этого, вне этих триггеров, запускающих существование вашего "я"! Это оказывается удивительным прозрением, когда мы до него доходим. Нет никакого лежащего в основе "я", которое испытывает чувственный опыт. Чувства — это лишь опыт как таковой. Они испытывают сами себя.

"Вы" не умираете со смертью вашего тела — вообще-то вы умираете в каждый момент и затем возрождаетесь лишь для того, чтобы опять исчезнуть. Сознание подобно пузырькам, которые образуются на поверхности быстрого ручья. Вода ударяется о скалы так же, как воспринимаемые объекты ударяют в двери чувств. Взвесь водяной пыли, которая образуется в местах, где вода бьёт о скалы, подобна видимым формам, "ударяющим" в сетчатку глаза, создавая капли или "туман" сознания.

Это ваше внимание, возникающее и уходящее благодаря работе шести органов чувств — шестеричной основы, которая составляет ваше тело. Это внимание кажется реальным и ощущается в данный момент как некое постоянное "я", но в следующий момент пузырёк лопаётся и исчезает. Рождение, смерть, рождение, смерть — миллионы раз в секунду.

С научной точки зрения это просто нейроны, возбуждающиеся в вашем мозге, и всё это может быть объяснено, но во время медитации мы видим это непосредственно, прямо — как всё происходит в нашем уме. Тогда мы начинаем понимать, что природа этого процесса — истинно безличная, это истинно-научное видение безличности.

Наука уже сделала вывод, что нет никакого "я"; есть лишь телесные и умственные элементы и ничего больше. Но некоторые учёные всё ещё спорят о том, нет ли некоего

более глубокого "я" или души за пределами всего, что они могут измерить. Настоящее прозрение в психофизический процесс определяется тем, доверяете ли вы наблюдаемым данным. Другими словами, исследователи утверждают, что есть лишь нейроны, возбуждающиеся в сером веществе, и никакой души во всём этом нет. Но эти же учёные сами не верят своим же данным и всё ещё думают, что некая глубже лежащая душа всё же наличествует. Привычные воззрения очень глубоко укоренены.

Мы же увидим, что истинное топливо, запускающее движения ума, — это страстное желание. Есть происходящий телесный процесс и есть умственный процесс. Телесные части этого процесса — это *химические вещества* в мозге, вступающие друг с другом в реакцию; это тело. *Результатом* этих химических реакций является сознание, которое есть ум. Это – тело-ум, материальное-умственное или Нама-Рупа.

Откуда всё это возникает? Мы не знаем, поскольку являемся этим процессом, но Будда даёт объяснение. Это имеет отношение к карме и её результатам — последствиям предыдущих нездоровых действий, нарушениям нравственных правил в прошлом. Умственный процесс просто возникает из имеющихся условий. И это можно видеть напрямую.

Через практическое понимание этих прозрений меняется сам ум. Причина этих изменений — понимание. Страстное желание прекращается, некоторые нейроны больше не возбуждаются, и "яшность" (страстное желание) не возникает.

Вы узнаете, что ваш любимый дядя умер. Раньше вас бы охватило горе, но сейчас, в силу видения истинной природы вещей, вы начинаете по-настоящему понимать, что всё прекращается, все умирают, и это нормально, такова реальность. Это не неожиданность, это часть жизни.

Нейрофизиологи могут наблюдать, как работает мозг, но только понимание, достигаемое через прямой опыт, может фундаментально менять обусловленные реакции в мозге.

Весьма сомнительно, что наблюдение электрических показателей на фМРТ (*функциональная* МРТ измеряет также уровни кровоснабжения и кислорода в мозге) может привести кого бы то ни было к пробуждению. Почему? Потому что только непосредственный опыт может дать глубокое прозрение в то, как работает наше сознание на самом деле.

Будда сказал: "Ум — источник всех восприятий ..." (Дхаммапада, I.1 и 2). Таким образом, мы должны прежде всего посмотреть на ум и ясно это увидеть — тогда мы поймём природу взаимодействия между умом и телом. Когда мы увидим это достаточно отчётливо, мы убедимся в том, что этот процесс не личностный. Заблуждение о существовании "я" устраняется, поскольку мы понимаем, что здесь никогда не было кого-либо, кто бы испытывал все эти "мне нравится" или "мне не нравится". Именно в этом заключается заблуждение и освобождение от него. Мы приходим к пониманию, что "я" — это лишь концепция. И более того — это главная концепция!

### Перечисление джхан и соответствующих им объектов медитации

Первая джхана	Любящая доброта (Метта)
Вторая джхана	Любящая доброта (Метта)
Третья джхана	Любящая Доброта (Метта)
Четвёртая джхана	Любящая Доброта (Метта)
Сфера безграничного пространства	Сострадание (Каруна)
Сфера безграничного сознания	Радость (Мудита)
Сфера отсутствия всего	Равностность (Упеккха)
Сфера ни-восприятия-ни-невосприятия	Чистый Тихий Ум

### Список джхан и их характеристики

№	Джхана	Характеристики	Медитация	Длительность непрерывного нахождения внимания на объекте	Средняя длительность медитации
0	Мирское состояние	Блуждающий ум	Неспособность оставаться на объекте	5 сек – 2 мин	30 мин или меньше
1	1-я джхана	Радость, Воодушевление, Счастье, Безмятежность	Имеются только непомятые мысли, относящиеся к наблюдению за объектом	3-5 мин	30-45 мин
2	2-я джхана	Более сильная, но более тонкая Радость. Уверенность, ощущение парения	Попытки вербализации вызывают напряжение в голове	3-6 мин	45-60 мин
3	3-я джхана	Радость превращается в удовлетворённость и счастье. Усиливающееся чувство Спокойствия.	Потеря телесных ощущений. «Мои руки исчезли!»	3-10 мин	45-60 мин
4	4-я джхана	Спокойствие – чувство счастья угасает – остаётся лишь равновесие	Чувство Любящей Доброты поднимается к голове	5-10 мин	60-75 мин
5	Сфера Безграничного Пространства	Ум начинает расширяться за пределы тела	Любящая Доброта превращается в Сострадание	5-10 мин	60-90 мин
6	Сфера Безграничного Сознания	Восприятие возникновения сознаний в каждое мгновение. Восприятие безличности.	Чувство Сострадания превращается в Радость	10-15 мин	60-90 мин
7	Сфера	Внимание находится в	Чувство Радости	15-30 мин	90-120 мин

	Отсутствия Всего	голове. Световые явления, искры, вспышки. Мысли отсутствуют.	превращается в чувство Спокойствия		
8	Сфера Ни- Восприятия-Ни- Невосприятия	Тонкие вибрации, сноподобное состояние, отсутствие мыслей в течение длительных периодов	Чувство Спокойствия просто прекращается – вы наблюдаете Тихий Ум как объект медитации.	20-60 мин	90-180 мин
	Прекращение	Восприятия, чувства и сознание отсутствуют – словно просто выключили свет.	Разрыв в умственном потоке.		
	Ниббана	Восприятие связей Зависимого Возникновения, облегчение и затем радость.	Мир воспринимается иначе – краски будто ярче и т.д.		

## **Глава Четырнадцатая**

### **Дверь в Ниббану**

С практикой постепенно начинает созревать опыт глубокой тишины и равновесия, и вы сможете сидеть всё дольше без каких-либо отвлечений. Умственная активность становится очень тихой. Особо замечайте движение внимания в вашей голове. Помните, что ваш ум "сидит" именно в мозге и напряжения/сжатия возникают именно там. Отпускайте и расслабляйте их одним мягким движением. Достаточно лишь намёка на бР. Мгновенно отходите от любого колебания ума. Даже если это какое-нибудь лёгкое ощущение, которое едва отклонило ваше внимание в свою сторону. Сразу же расслабляйте это.

На этой стадии ум становится безмятежным и ясным. В чистой и заряженной энергией осознанности присутствует своего рода свет или яркость. Вы быстро прогрессируете. Вы легко видите всё, что возникает в сознании. Расслабляетесь в любом отвлечении и применяете бР автоматически. В вашем уме просто не возникают мысли и внимание никогда не блуждает.

Тончайшие связи Зависимого Возникновения начинают появляться перед вашим умственным взором. Сначала из глубины ума возникают сознания. Затем, ещё глубже, вы видите первичную активность, которая являются причиной этих сознаний. "Вы" — не это возникшее явление. Не отождествляйтесь с ним. Это — страстное желание. Теперь вы находите желательным и лишённым страданий лишь мирный ум, свободный от колебаний и движений ума. Чем их меньше, тем лучше.

Вы можете увидеть свет и затем заметите, что вы оказались в существовании текущего момента. Это точно как если бы вдруг включили свет, и — вот вы в нём. Вы заметите присутствие залипая, неприятное ощущение, которое есть не что иное, как страстное желание. Нужно применять бР даже к таким малейшим его проявлениям.

Что такое формации или активность? Она может быть телесной, вербальной и умственной. Это очень тонкие движения. Активность — это потенциал действий, а не сколько-нибудь созревший результат. Мельчайшие семена, из которых рождается сознание. Оно, в свою очередь, ведёт к проявлению ума-тела, а затем возникают сферы органов чувств. Далее, с возникновением контакта, всё это взрывается в виде осознанного внимания.

Мы не будем здесь говорить о том, как возникает активность, поскольку лучше, если вы сами сообщите учителю о том, что видите. Учитель скажет, правы вы или нет. Мы не хотим здесь закладывать какие-либо ожидания. Важно, чтобы вы сами видели глубоко и прямо, без предубеждений. Если же у вас нет учителя, это не страшно, поскольку, что бы ни возникало, инструкция будет одна и та же: бР — и возвращаемся к объекту медитации. Вы по-прежнему должны отпускать всё.

Когда вы видите нечто предположительно похожее на активность или что-то более глубокое, применяйте бР и смотрите, не скрывается ли там что-либо ещё. Применяя бР к

любому возникающему звену этой цепи, вы открываете следующее, лежащее под ним. Мы устраняем напряжение и сжатие из страстного желания в звеньях по мере их появления, и именно это делает доступными более глубокие звенья. Как вы можете применить БР к неведению? Никак. Преодоление неведения это понимание Четырёх Благородных Истин.

В сутте МН 128 Будда говорит, что медитатор может потерять яркость и свет. Почему? Ну конечно, из-за всё тех же надоедливых препятствий! Они подобны тёмным облакам, заслоняющим ясный небосвод ума. Иногда ум настолько чист, что ему в пору эпитет "сияющий".

Когда мы сидим в этом состоянии, нам часто мешает неугомонность, поскольку здесь нечего наблюдать. Вам захочется увидеть хотя бы что-то, и вы начнёте пытаться управлять процессом. Может возникнуть скука вместе с сопровождающим её снижением осознанности. В результате свет меркнет. Уравновешивание энергетизирующих факторов — с помощью безмятежности, осознанности и других факторов просветления вернёт вам сияющий ум.

Оставайтесь с чистым умом в качестве объекта медитации. Если ваша осознанность сильна, он будет по большей части тихим. Время от времени может возникать некоторая лёгкая активность. Ум начнёт колебаться, и это будет выводить его из точки тишины туда, где покоится ваше внимание. Сразу же применяйте БР и возвращайтесь к тишине. Ваша цель — совершенно неподвижный ум. Просто знайте и понимайте что происходит и расслабляйтесь. Знайте, что вы — прямо здесь, в Тихом Настоящем. Понимайте это в каждый момент — без напряжения.

Ваш объект медитации по-прежнему тихий ум как таковой. Сторожите любую возникающую активность. Если чувствуете, что теряете тишину, можете вызвать чувство покоя и удерживать на нём внимание. Когда ваш ум успокоится, отпустите это чувство и вновь приступайте к простому наблюдению и расслаблению в тонких движениях ума.

## **Нейтральная зона**

Постепенно стихнут даже самые малые следы умственной активности. Возникнет впечатление, что больше не к чему применять БР. Вы можете захотеть встать. Это как если бы вы поняли, что больше нечего делать. Не поддавайтесь этому желанию. Применяйте к нему БР и продолжайте сидеть! Пришло время для терпения и настойчивости. Кажется, что ничего не происходит. Это нормально. Ум будет всё больше привыкать к этому состоянию, по мере того как вы будете продолжать. Вы можете не осознавать происходящий прогресс, но он происходит.

Если неугомонность или любое другое препятствие начинает брать верх, просто наблюдайте, решив для себя так: "Меня не волнует, что будет дальше; моя работа — просто наблюдать за тем, что есть".

Вы увидите малейшие аспекты ума. Здесь есть семена, или потенциалы, которые в итоге ведут к рождению, старению и смерти.



Учитель будет задавать вам вопросы, чтобы понять, что вы видите. Вам посоветуют быть очень внимательным к тому, как возникают эти движения и как они исчезают. И вы определённо не должны принимать их лично! Они — не "ваши", это не "ваши" движения возникают, это просто явления, приходящие из недр ума. Мы не знаем почему, да это и не важно, наше дело — позволить им быть и расслабляться в них по мере их увядания.

Важно продолжать развивать осознанность и безмятежность настолько, чтобы можно было заметить и распознать самые легчайшие явления. В конце концов вы увидите все звенья, за исключением Неведения (которое есть просто нечто, что исчезнет, когда вы достигнете понимания), и также вы постигните все Четыре Благородные Истины.

Вы двигаетесь против течения, к истоку: отпускаете каждое звено и спускаетесь всё глубже по цепи Зависимого Возникновения. Вы увидите звено ума-тела и продолжите углубляться до сознания, а затем до активности. Вам посоветуют применить БР к этим объектам, когда они будут возникать, открывая следующее, более глубокое звено. Между чувством и цеплянием находится самостоятельное большое звено страстного желания, но тем не менее малые толики страстного желания присутствуют и во всех остальных звеньях, заставляя крутиться колесо Сансары. Вы увидите их все. Вам откроется весь процесс, которым является ум.

По мере того как вы работаете с БР и спускаетесь всё глубже, вам посоветуют продолжать отстраняться от каждого возникающего объекта. Каждый раз, когда слышится звук, цепь Зависимого Возникновения вспыхивает опять и нужно будет применять БР ко всем её звеньям. Смотрите на возникающие звенья всё более пристально, чтобы увидеть каждую малейшую возникающую часть этой цепи. В каждом звене есть страстное желание, которое нужно отпустить.

Пусть всё, что приходит, приходит само собой; не пытайтесь что-либо вызвать. Таким образом вы можете видеть, как возникает страстное желание получить какой-либо опыт.

Ваш ум постоянно стремится вперёд, и, подобно Рас-Ман'у, хочет пожирать больше и больше ощущений, чтобы познать их, чтобы богаче жить и богаче испытывать. Это происходит потому, что всё, что бы мы ни испытали, исчезает. Поэтому ум постоянно ищет новые и новые явления на смену исчезнувшим. Посмотрите, сможете ли вы заметить эти скачки от объекта к объекту, утвердившись в точке опоры полной остановки ума. Просто оставайтесь в тихом уме и позвольте восприятиям проходить сквозь это невозмутимое состояние, которое не реагирует, не порождает ни малейшего колебания.

Мы выходим из карусели существования (Сансара). И делаем мы это, отпуская, видя ясно каждое возникающее звено, познавая его как не личностное, не постоянное и не удовлетворительное.

МН 111.18 (продолжение): *"«...Воистину, этих состояний не было, и они возникли. Побыв, они исчезли». В отношении этих состояний он пребывал вне влечения и вне отторжения, независимым, отсоединённым, освобождённым, отделённым, с умом, лишённым преград. Он понял: «Можно продвинуться и за*

*пределы этого», и с дальнейшей практикой он убедился в том, что так оно и есть".*

## **Освобождение от чар**

В ходе пребывания в этом тихом и чистом состоянии ума сначала приходит знание Освобождения от чар. До этого момента вы наблюдали возникающие и уходящие явления с некоторым интересом. Вы замечали, что продвигаетесь глубже, и продолжали идти. По мере этого продвижения остаётся всё меньше того, к чему можно было бы применить БР. Ум становится всё тише и тише.

Вот вы продолжаете, наблюдая это постоянное возникновение и исчезновение объектов. Вы замечаете безмолвное пространство между этими объектами, возникающими и исчезающими. Вы думаете: "А что если бы я мог избавиться от этих приходящих и уходящих объектов? Тогда бы остался только покой..." Вы думаете, что тогда была бы лишь тишина и не было бы всех этих надоедливых объектов и колебаний. Недостаток простоты видится вам как страдание.

Попытки управлять процессом имеют в себе аспект жажды. Желание, чтобы нечто случилось, — именно то, что не даёт этому произойти. Учитель напомнит ученику, что его работа — просто наблюдать.

И вы понимаете, что теперь начинаете развивать совершенно новый взгляд на мир. Вы никогда не думали, что недостаток умственной активности может быть чем-то хорошим, но теперь вы считаете именно так! Вы видите, что любая умственная активность и движение неудовлетворительна, бодрствующее безмолвие — лучше. Теперь вы видите любое колебание ума и даже любое появляющееся сознание как нечто неудовлетворительное. Вы даже пытаетесь остановить явления, чтобы они не возникали, но не можете! Вы никогда ничем на самом деле не управляли — всё просто продолжает происходить!

Ваш ум начинает приближаться к безмолвию, но сталкивается с проблемой. Поток умственных явлений не останавливается и просто продолжает свою круговерть. Возникает своего рода тонкое наблюдение: "Я устал от этих ощущений, беспокоящих мир моего ума". С этим осознанием возникает неудовлетворённость, говорящая, что было бы лучше, если бы все эти явления просто прекратились: "Дайте мне уже погрузиться в этот мир и покой". Так вы начинаете приходить к освобождению от чар, к раз-очарованию.

Вы ищете причину, по которой эти непрерывные ощущения и умственные объекты возникают, но, кажется, нет тому никаких причин. Если бы вы нашли их, то смогли бы понять, почему всё это приходит, или обнаружить способ, с помощью которого можно было бы выключить этот поток. Вы хотите заняться анализом и решить эту проблему, но вы не видите решения.

В итоге, вы сдаётесь в этом своём наблюдении. Интерес к наблюдению нескончаемого потока прекращается. Вы осознаёте, что ему на самом деле нет конца. Вот такое в вас возникает понимание о природе ума и жизни: всё это никогда не закончится. Покоя здесь нет.

*«Возникло глубокое беспокойство по поводу непостоянства “я”, произошло прозрение по поводу того, насколько это глупо — приписывать несуществующее постоянное “я” к каждому чувству, мысли и действию. Более глубокое практическое понимание, что чувства и мысли — вне моего контроля; что мысли или объекты, в целом, подобны запахам, ощущаемым носом, или звукам, которые слышат уши. Они приходят и уходят без моего участия. Тем не менее, продолжал применять БР». С.Д. Калифорния*

Вы — весь такой бодрствующий, непрерывно наблюдающий каждую малейшую вибрацию, мысленную форму и так далее, — можете быть крайне устремлены к расслаблению и отпусканию всего, что возникает. Делая так, вы подразумеваете, что когда-нибудь завершите этот процесс... но это не работает.

Теперь всё происходящее является для вас беспокойством. Возникновение чего-либо нарушает тихое состояние ума, которым вы начинаете наслаждаться — наслаждаться не в смысле страстного желания: вы начинаете ценить это состояние, находить в нём удовольствие. Вы понимаете, что равновесие лучше, чем погоня за теми или иными объектами. Это понимание приводит к удовлетворённости; удовлетворённость будет возникать сама по себе, вне всех этих вибраций и движений, постоянно нападающих на вас.

У вас может возникнуть желание Ниббаны, и вы можете думать, что уже близки к ней. Потом окажется, что вы прилагаете слишком много усилий и начали надеяться на некое будущее, ожидая, что достигнете желаемого. Нужно применять к этому БР. Это — страстное желание, жажда чего-либо.

Вы можете думать, что такое желание необходимо, чтобы достичь цели. Нет, вы уже указали своему уму на цель. Позвольте медитации сделать остальное. Произведите намерение достичь чего-то и затем просто отпустите это. Не думайте о пункте назначения постоянно. Просто продолжайте, веря, что это случится в своё время, доверьтесь процессу: вы на правильном пути. Это и есть намерение.

Является ли желание Ниббаны чем-то, чего у нас не должно быть? На этой финальной стадии практики перед достижением пробуждения мы отпускаем даже его. Когда мы начинали, да, мы не могли приступить к практике без некоторого намерения пройти по пути до конца. Так что это здоровое, положительное желание. Потому что, в конце концов, это желание не имеет желаний. Это не похоже на желание получить шоколадное мороженое или новую машину. Это желание остановиться и быть тихим, познать мирное состояние. Такого рода здоровое желание на палийском языке называется "чханда".

Как уже говорилось выше, вы не знаете, как сделать, чтобы это поток не возникал. Вы хотите его остановить. Нет ничего, кроме вибраций на всех уровнях. Теперь вы видите мирное состояние как желательную цель. Вы хотите стать пустым от всех этих ощущений.

И вот здесь — точка, когда вы просто прекращаете заботиться обо всех этих возникающих явлениях. Вы не можете им повелеть перестать появляться. Вы сдаётесь и видите, что, уделяя внимание этим явлениям, вы их питаете. Они никогда не остановятся,

если вы чувствуете к ним какой-либо интерес. Вы приходите к пониманию, что всё это движение, все эти колебания — лишь беспокойство для вашей собранности и покоя.

Ум теряет интерес к тому, что возникает, и появляется глубокое чувство разочарования. Возникающие явления бесконечны. Это и есть страдание — дуккха, что напали и значит страдание или тяжесть. В Первой Благородной Истине Будда говорил, что существование есть страдание. Теперь вы видите это воочию. Вы видите, как вы уделяете внимание чему-то, оно вам нравится или не нравится — всё, что бы ни возникало, — возобновляя таким образом страстное желание, — и это Вторая Благородная Истина. И теперь вы также видите цель — Прекращение страстного желания, которое есть прекращение страдания: Третья Благородная Истина.

## **Бесстрастие**

Всё это ведёт к ещё более глубокому отпусканию: возникает бесстрастие. Благодаря освобождению от чар вы всё отчётливее видите, как ваш интерес к тем или иным вещам ведёт лишь к умножению страдания, — и вот теперь вы просто перестаёте беспокоиться по этому поводу. Вас это больше не волнует — не имеет значения, что там приходит и уходит. Ваш ум отступает, он не смотрит по сторонам. Всё, что бы ни возникло, — хорошо; это не важно. Больше ничто не уводит ваше внимание. Вы знаете, что всё это не остановится, вас уже даже не волнует Ниббана.

В этом состоянии препятствий не возникает. Ваш ум просто перестал выплёвывать помехи. Он больше не интересуется никаким возникающим опытом. Вы не пытаетесь что-либо контролировать, чем-либо управлять. Теперь вы вплотную приблизились к необусловленному! Почему? Потому что вам стало всё равно.

Через разочарование во всём обусловленном существовании вы пришли к полностью уравновешенному уму. В нём нет ни "нравится", ни "не нравится". Есть лишь возникающие и исчезающие сознания и умственные объекты. Ни один из них не представляет интереса. Они просто есть. Ум приходит в глубоко мирное состояние. В нём сейчас едва намечаются какие-либо движения. Вы предельно внимательны и очень бодры, но, опять же, кажется, что ничего не происходит и вы думаете: не нужно ли что-то сделать? Ответ: нет. Просто наблюдайте. Смотрите, как этот самый вопрос возникает в вашем уме как нечто не-личностное, и применяйте бР.

Дальнейшее продвижение теперь лишь вопрос времени, наблюдения и внимательного взглядывания в любое движение, подобное каким-либо мельканиям, искрам или просто колебаниям. бР сейчас работает на автомате, и вы не прикладываете к нему никаких усилий — он просто прокатывается перед вами. Вы будете наблюдать отсутствие препятствий, но это не будет вас волновать — это просто часть того, что происходит. Ни в чём нет ничего примечательного! Даже в том, чтобы не иметь нездоровых состояний, совсем; даже в том, чтобы быть полностью свободным от страстного желания. Это понимание приходит из ваших прозрений в то, как вы входите в существование и выходите из него.

Когда возникает бесстрашие, вы уже очень близко. Вы полагаете, что всё, больше ничего не осталось — нечего делать, потому что не к чему применять БР. Поэтому вы хотите просто встать и заняться чем-то ещё. В медитации больше нет барьеров. Зачем продолжать? Всё уже сделано — так вы думаете.

Но — просто продолжайте и будьте терпеливы с этим возвышенным тихим умом. Продолжайте наблюдать, не заботясь о том, происходит ли что-либо. Сейчас вы осознали, что нет ничего, что "вы" можете сделать с этим. "Терпение ведёт к Ниббанае".

Этот путь проходят не гладко шаг за шагом до самой цели. У вас будут сомнения, ваша способность к наблюдению будет выходить из равновесия, но каждый раз равновесие будет возвращаться. Два шага вперёд и один назад.

Если продвижения нет и кажется, что вы упёрлись в стену, спросите себя, свою интуицию: "Что препятствует тому, чтобы моя медитация стала глубже?" Ответ может прийти через час — или через сутки. Иногда проявляются скрытые блоки, которые не можете обнаружить ни вы сами, ни даже учитель, если вы работаете с ним.

Нужно надеяться, что ответ придёт. Может быть, вы прилагаете слишком много усилий. Может быть, стоит сдать назад. Или, возможно, вы недостаточно внимательны, чтобы увидеть, как возникают звенья, как вы вовлекаетесь в происходящее и отождествляетесь с ним. Возможно, вы пытаетесь как-то повлиять на процесс.

Бханте Вималарамси рассказывает об одном ученике, который задал себе этот вопрос. Он послал его самому себе, и позже пришёл такой ответ: "Ожидание". Ожидание чего? "Ожидание Ниббаны". Проблема была в том, что он ждал Ниббану. В этом содержалось страстное желание, и оно должно было быть отпущено.

Что бы ни встало на вашем пути — в итоге всё это обернётся углублением вашего знания. Иногда продвижение блокируется в течение довольно долгого времени. Постепенно, даже если на это уйдут годы ретритов, ваша техника и знание о том, как практиковать, созревают.

Некоторые люди приходят к пониманию легко, просто следуя инструкциям и применяя их. Буквально за считанные дни или недели они прорываются к пробуждению. Они падают в поток Благодородных. Терпение и следование инструкциям в точности — вот что ведёт к Ниббанае!

*«В какой-то момент ум был очень спокойным и произошло смещение в глубокое осознанное сновидение — ум при этом оставался полностью бодрствующим и внимательным. Затем, через какое-то время, я выключился совершенно, словно бы потеряв сознание, и уже не было ни чувства, ни восприятия. Я осознал, что отключился, лишь когда вышел из этой отключённости. Но это отключение длилось недолго, после чего я вернулся в состояние глубокого осознанного сновидения.*

*Когда я вышел из этой медитации, мой ум был совершенно спокоен, ясен и автоматически излучал равенность. Всё, что я делал после этой медитации, обладало очень спокойным, ровным и осознанным качеством. Люди заметили, что я делал паузы в речи, когда отвечал им, и казался очень*

*расслабленным. Очень сильная равностность длилась весь день». С.Д. Калифорния*

Обратимся к Маджхима Никая, сутте 148, "Шесть шестёрок", чтобы увидеть с ещё большей ясностью, как Будда излагает этот процесс. В первых 80 % текста сутты Будда описывает безличность каждой чувственной сферы в её возникновении и исчезновении. Ничто не обладает "я": сознание — это не "я", тело — это не "я" и так далее. Так, вплоть до самого конца, он говорит ученикам, что по мере наблюдения они придут к определённым прозрениям, а также объясняет, почему эти прозрения произойдут.

### **Освобождение (из сутты МН148)**

*МН 148.40: "Видя так, монахи, хорошо обученный благородный ученик освобождается от чар глаза, освобождается от чар форм, освобождается от чар зрительного сознания, освобождается от чар зрительного контакта, освобождается от чар чувства, освобождается от чар страстного желания".*

Здесь говорится, что теперь ученик начинает отходить от всего, начинает понимать, что нет ничего в этом возникающем и исчезающем шоу, ничего, в чём было бы удовольствие. Что же ученик здесь видит? Сутта описывает это так:

*МН 148.39: "При условии наличия ума и умственных объектов возникает умственное сознание. Встреча этих трёх — это контакт. С контактом в качестве условия возникает чувство — приятное, или болезненное, или ни болезненное ни приятное.*

*Когда человек затронут приятным чувством, если он не наслаждается им, не приветствует его, не пытается удержать его, то это значит, что в нём нет скрытой склонности к влечению.*

*Когда человек затронут болезненным чувством, если он не грустит, не горюет и не плачет, не рыдает, не бьёт себя в грудь, не становится обезумевшим, то это значит, что в нём нет скрытой склонности к отторжению.*

*Когда человек затронут ни-болезненным-ни-приятным чувством, если он понимает с ясностью происхождение и исчезновение этого чувства, потворствование ему, его опасность и спасение от него, то это значит, что в нём нет скрытой склонности к неведению".*

В своём наблюдении за умом и за тем, как умственные объекты приходят и уходят, вы чувствуете интерес к этому процессу, наслаждаетесь наблюдением за тем, как всё работает. Чувство наслаждения настолько тонкое, что можно даже не понимать, что оно есть, но вам действительно нравится наблюдать за этим и распознавать, почему процесс возникает и что всё это значит.

Временами наблюдать за умом даже забавно. Благодаря этому «удовлетворению» (которое определяется как "источник удовольствия") вы продолжаете наблюдать и пытаетесь достичь цели, но цель не достигается. Это происходит потому, что всё ещё имеет место склонность к влечению по отношению к возникающим и исчезающим объектам, либо же вы пытаетесь оттолкнуть их как нечто, мешающее вашему спокойствию, или же вы равнодушны к ним. Из-за наличия страстного желания это

равнодушие является личностным чувством: это «моё» равнодушие. Это не чистый и ясный ум.

Другими словами, вы наблюдаете за возникновением и исчезновением множества объектов и они вас привлекают. Только если вы увидите, что эти объекты являются источниками удовольствия или отторжения, вы поймёте *опасность* для вашего ума в преследовании их и влечении к ним, поскольку это ведёт к страданию, старению и смерти!

Когда возникает раз-очарование, Будда говорит:

*МН 148.35-39: "Монахи, тот, кто отбросил скрытую склонность к влечению по отношению к приятному чувству, уничтожил скрытую склонность к отторжению по отношению к болезненному чувству, истребил скрытую склонность к неведению в отношении ни болезненного ни приятного чувства, оставил неведение и пробудил истинное знание, может здесь и сейчас положить конец страданию. Именно так и происходит".*

Оставляя свою склонность к наслаждению тем и этим, склонность к влечению к этому наслаждению, видя опасность в этом и так далее, вы приходите к концу желания.

Вы больше не хотите продолжать преследовать эти чувства, поскольку они ведут лишь к страданию. И это не потому, что вы принуждаете себя к ограничению, нет — вы просто больше не испытываете наслаждения по отношению к этому непрерывному шоу. Вас это больше не волнует.

Таким образом, бесстрашие ко всем явлениям возникает через знание страстного желания (Четырёх Благородных Истин) и того, как страстное желание ведёт к страданию. Свобода от колеса Сансары теперь является частью вашего опыта. Всё, что должно было быть сделано, — сделано. Дверь в Ниббану начала открываться.

## **Вхождение в Поток**

И вот мы подошли к стадиям просветления и к тому, что собой представляет опыт Ниббаны. Во-первых, я опишу четыре уровня "благородных достижений", которые мы испытываем. Вам предстоит пройти их все, чтобы стать полностью пробуждённым существом, свободным от страстного желания. Оно уходит ступенчато, скачкообразно.

Четыре "стадии святости" таковы: Сотапанна, Сакадагами, Анагами и Арахант. Каждая из этих стадий включает два этапа — Знание Пути (магга) и Знание Плода (пхала).

Знание Пути — это первый проблеск Ниббаны, который ещё может быть потерян, если мы будем нарушать заповеди. Когда же достигнуто Знание Плода, это достижение фиксируется и уже не может быть утрачено.

Таким образом, всего есть восемь достижений, по два на каждой стадии святости (путь и плод для каждой из четырёх основных стадий). На восьмом достижении последняя окова из десяти — "окова страстного желания" — разрушается.

Три оковы уходят на стадии Сотапанны, ещё две слабеют с достижением ступени Сакадагами. Окончательно пять первых оков разрушаются на уровне Анагами. Все десять исчезают, когда человек становится Арахантом.

Что такое эти оковы? С пробуждением исчезают препятствия — раз и навсегда. Но остаются тонкие врождённые нездоровые тенденции, генерируемые страстным желанием. Слово "окова" определяется как нечто, что ограничивает. Это те цепи, которые приковывают нас к колесу существования. Оковы — это последние остающиеся потенциальные возможности для проявления нездоровых состояний. Я перечислю их в том порядке, в котором мы их проходим.



## Глава Пятнадцатая

### Первая Стадия Пробуждения — Сотапанна

МН 111.19: "Далее, монахи, с полным преодолением сферы ни-восприятия-ни-невосприятия Сарипутта вошёл в прекращение восприятия и чувствования и пребывал в нём. И его помрачения были уничтожены мудрым видением".

#### Достижение Ниббаны — Знание Пути (Магга)

В конце концов, просто оставаясь с этим тихим, бодрствующим, невозмутимым умом и применяя БР к каждому малейшему движению, пока ум не станет почти неподвижен, вы отпускаете последнее *условие*, последнее звено неведения, и вся активность прекращается. Всё останавливается, и возникает *необусловленное* состояние.

На какое-то время — мгновения или минуты — происходит прекращение восприятия, чувства, сознания. Вы не знаете, что находитесь в этом состоянии, пока не выйдете из него. Кто-то говорит, что испытал состояние "чистого листа" или разрыв в сознании. Это не имеет ничего общего с опытом других джхан. Это не разрыв в чувстве времени, потому что ничто не теряется — есть только остановка потока сознания, полный СТОП. Вы знаете о том, что он имел место, лишь когда выходите из него. Слова исчезли, вы больше не в Сансаре — и это длится столько, сколько длится.

Продолжается ли жизнь? Жизненные функции и жизнь как биологический процесс — продолжают. Ваши автономные функции, такие как сердцебиение и кровообращение, — продолжают. Но умственный процесс полностью останавливается.

*«Когда излучение Равности во всех направлениях у меня сошло на нет, случилось что-то новое: чувство, которое появлялось у меня в медитации пару дней назад, но сейчас ставшее намного более ясным и определённым: в мгновение словно бы некая оболочка вокруг меня полностью лопнула и я оказался открыт. Это произошло за секунду. И дальше передо мной открылось огромное пространство, чувство, что нет никаких барьеров, бесконечная бездна. В тот же миг моё лицо как бы начало исчезать... словно нечто буквально стирало его... (и оно оставалось без кожи, без мышц). Я испытывал счастье, но без возбуждения. Безмятежность и очень, очень ясное, обновлённое внимание». Барселона, Испания*

До того ещё оставались какие-то малейшие колебания. Но теперь временное прекращение всей умственной активности создаёт предельную ясность. Только что вы побывали, так сказать, в самом глубоком отдыхе в своей жизни. Теперь, когда вы вернулись, вы видите тончайшие движения ума, яснее, чем когда бы то ни было. Ум возникает как полностью очищенная школьная доска. Он совершенно пуст. Затем, когда он запускается, вы можете ясно увидеть самый первый умственный процесс на этом чернильно-чёрном фоне.

Когда вы выходите из прекращения, ум сияющий и внимательный. Вы прибыли к полной остановке. Действие прекращения настолько мощное, что если раньше водоём вашего ума был подёрнут, пусть слабой, но рябью, то теперь он настолько тих и неподвижен, что

вы можете видеть всё, что в нём находится, на любой глубине. В этот момент совсем нет страстного желания. Нет ни тени пыли, которая бы застила взор. Ум так чист, что вам доступны мельчайшие детали всего, что возникает в этой кристальной ясности. И первое, что вы увидите, — это первое возникновение сознания — первый момент умственной активности.

Умственные процессы начинают появляться вновь из этой тихой точки, и перед вами возникают и проходят звенья Зависимого Возникновения, очень быстро. Иногда это принимает вид своего рода вибраций или слабых огоньков, вспышек или как бы электрических токов. Вы увидите это в своём уме и даже воздухе перед вами. Вы не поймёте, что это такое. Это — первый обусловленный умственный процесс, в котором ваш ум начинает колебаться и "включаться" заново.

Когда это происходит, глаз мудрости (то есть ум без страстного желания) видит, что этот процесс совершенно безличный. Тут нет никакого "я". Ваше глубокое и тихое внимание убеждается, что в этом доме никого нет и то, что можно назвать "я", — лишь процесс возникновения и исчезновения моментов. В результате глубокого прозрения возникает сверхмирская необусловленная Ниббана.

Вслед за этим опытом вы испытываете моментальное чувство облегчения, будто внезапно с ваших плеч упала ноша. Вы только что испытали Ниббану! Вы стали Сотапанной.

*«В моей медитации всё начало замедляться. Вибрации замедлились до ряби, которая перешла в яркий свет. Я продвинулся ещё глубже, и всё стало ещё медленнее, а затем как бы рассыпалось в сиянии. Я погрузился ещё глубже, и вот в какой-то момент отвлечения внезапно остановились, будто кто-то выдернул вилку из розетки. Активность ума резко остановилась, осталась лишь темнота, в центре как бы темнее, чем по краям. На мгновение я почувствовал, будто что-то оказалось потеряно. Я не чувствовал радости, скорее спокойное облегчение». К.Б., Шри Ланка*

Ниббана не может прийти, когда вы этого хотите, — она придёт, когда вы будете готовы, когда все семь факторов пробуждения выстроятся в совершенном равновесии и ключик подойдёт к замку. Вы совершенно не ждёте ничего такого, но это просто происходит.

Вы видите, что в этом, казалось бы, постоянном и вечном психофизическом процессе, когда ум останавливается, на самом деле нет ничего между мгновениями текущих мыслей. Это приводит вас к пониманию, что в основе всего — Безличное. Нет ничего, что бы продолжалось между моментами, ничего, что оставалось бы неизменным. Нет даже Бога. Ничего. Всё абсолютно пусто от "яшности" или души.

МН 111.19 (продолжение): *"...И его помрачения были уничтожены мудрым видением".*

Ключевое слово здесь — "мудрость". Итак, что это за мудрость? После прекращения восприятия, чувства и сознания — и это длится столько, сколько длится, — когда чувство, восприятие и сознание воспроизводятся опять, у вас появляется возможность видеть точно, ясно, с очень острой осознанностью каждое звено Зависимого Возникновения. Вы

увидите, каким образом не возникает то, что не возникает, и что каждое звено зависит от предыдущего. Что всё имеет причину для своего возникновения. Таким образом, происходит открытие последнего звена – неведения.

Вы также увидите: если что-то возникло, оно придёт к завершению. Вы ясно узрите непостоянство. Всё, что ни возникает, проходит, будь то удовольствие или боль.

Это и есть мудрость. Знание, которого вы достигаете прямо, наблюдая звенья цепи Зависимого Возникновения — их появление и исчезновение. Видя это, вы поймёте, что нет никакого страдающего "я". Эта мудрость не является некой умозрительной концепцией, религиозной доктриной или догмой — это результат прямого видения. Когда вы встречаете в суттах слово "мудрость", помните, что оно всегда означает прямое видение звеньев Зависимого Возникновения и безличности всего возникающего. Это не погружение в какую-то философию, но непосредственное наблюдение реальности.

С возникающим вновь умственным процессом вам откроется целиком возникающий и проходящий путь всех связей Зависимого Возникновения — в мгновение ока. Затем происходит окончательное отпусkanie неведения и вы видите Четыре Благородные Истины; именно в этот момент имеет место Ниббана.

Это лишь мимолётное событие, и лишь одна группа связей-звеньев высвечивается в этот момент. Звенья мы видим Глазом Мудрости: это намного глубже, чем обычное внимание.

Испытавший это может сказать, что не знает, что он увидел, но он *узнает*. Его ум в той или иной степени будут посещать прозрения относительно того, каким образом причины в этом процессе создают результаты. Постоянное возникновение и исчезновение обусловленного существования и есть то, чем мы являемся, — и больше ничего нет. Теперь мы понимаем на интуитивном уровне, как работает Зависимое Возникновение.

Каждое звено обусловлено предыдущим звеном. Каждый процесс обусловлен другим, уже прошедшим, процессом — подобно свече, зажжённой от другой свечи. Одна свеча догорела, но следующая уже зажжена от неё.

Мгновение за мгновением "вы" возникает и исчезаете. Вы меняетесь понемногу постоянно. Как великий город, который вырастает в чистом поле. Каждое здание появляется в свой момент: по одному за раз. Каждый ковш земли вынимается и вывозится по одному за раз. Так и строится этот великий город — с этими постоянно возникающими и исчезающими причинами. Следующий ковш земли вынимается, и опять произошло изменение. Нет никого, кто бы персонально всё это построил — просто множество ковшей и людей. Это процесс без начала и без конца.

Мы даём этим городам названия, но это лишь умозрительные идеи, с помощью которых мы обозначаем группы зданий. Совокупность восприятия, одна из пяти совокупностей, — это наполовину память и наполовину присвоение ярлыков. *Восприятие* — то, что присваивает имена группам зданий. Оно именует их Нью-Йорком или Сан-Франциско, в зависимости от того, какая возникает, к примеру, зримая форма.

В вашем случае вам дают имя, например Джон, а затем вы сами отождествляетесь с этим именем, будто есть некая лежащая под всем этим сущность, которая всё контролирует. Но её нет. Это просто пустая концепция.

Сам город не является некой цельной, монолитной вещью. Это результат всех причин, которые создали его в том виде, в котором он существует. Но лишь в данном текущем мгновении. А в следующий момент он уже меняется.

Точно так же "вы" являетесь совершенно не-личностным процессом, в котором нет никого, нет никакой души. Всё это просто автоматически происходит и будет продолжаться вечно в будущем, пока вы не станете полностью пробуждённым и пока существует колесо Сансары. Это настолько глубокий процесс, что после того, как эти звенья раскрываются, Ниббана возникает лишь на мгновение. В суттах говорится: *"...И его помрачения были уничтожены мудрым видением"*, что значит: Ниббана возникает сразу вслед за тем, как вы увидите звенья Зависимого Возникновения, и это снижает силу страстного желания до определённого уровня. В случае Сотапанны это значит, что разрушаются первые три оковы, как мы их называем.

### **Поэтапное достижение Ниббаны:**

- Прекращение чувства, восприятия и сознания. Всё, что мы считаем "я", останавливается. Это — чистое состояние, состояние чистого листа. Вся умственная активность останавливается. На ЭЭГ на мгновение возникает ровная линия.
- Вслед за прекращением, из чистого ума возникает первая умственная активность — звенья Зависимого Возникновения. По причине того, что опыт прекращения порождает невероятную ясность ума, мы успеваем пронаблюдать эти явления.
- Глаз Мудрости наблюдает полную и абсолютную безличность этого первого умственного процесса, по мере того как его звенья возникают и проходят. Даже тончайшая пелена страстного желания не застит ум, и эти звенья видятся как не-личностный процесс, в котором нет ничего, что можно назвать "я". Это просто активизирующиеся группы нейронов — вот и всё «я»!
- После того как последнее звено — неведение — проходит, возникает Ниббана.
- На мгновение появляется чувство Облегчения — особое чувство, будто мы сбросили с ума огромную ношу.
- Начинает возникать и Радость — всепроникающая радость, которая может длиться до нескольких дней. Может и дольше, но иногда вы просто привыкаете к этому состоянию и перестаёте замечать. Заметьте, что Облегчение и Радость, которая следует за ним, — это разные чувства. Нужно обратить внимание на эту разницу.

*«Возникла радость, но в следующий момент ум подпрыгнул: «Ого, что это было?», потому что это не выглядело как ничто между вспышками сознания. Эта радость возникла после отключения и продолжалась после медитации. Конечно, эту радость нельзя назвать опьянением, но я понимаю, что другие*

*люди могли это видеть так, потому что когда я ловил своё отражение в зеркале, я видел, что мой взгляд был очень расслабленным, а на лице у меня была широкая улыбка. Это такое другое качество. Мне кажется, Бханте однажды назвал это облегчением, и я определённо могу назвать это именно так.*

*Ум был полностью ровным, расслабленным и уравновешенным, наблюдая лишь за тем, что делает тело, не важно, насколько мирские это были дела. Например, я шёл чтобы положить пиццу в духовку, и в моём уме не было никаких размышлений и мыслей, или чего бы то ни было ещё. Я был сфокусирован на том, чтобы распаковать пиццу, медленно, почти как автомат, без какой-либо вовлечённости, хотя я полностью присутствовал и был внимательным к каждому происходящему действию». С.Д., Калифорния*

Многие, испытав Ниббану впервые, не распознают или не видят двенадцать звеньев, но тем не менее это всё же будет опыт Ниббаны. На следующем уровне — ступени Плода — они с большей вероятностью увидят очень быстро появляющиеся и исчезающие связи. Плод значительно глубже Пути. Большинство людей сначала испытывают Путь. Знание Пути Сотапанны может сопровождаться прекращением с Облегчением, но при этом звенья вы, возможно, не увидите. Чаще здесь говорят о том, что в какой-то момент испытали нечто вроде отключения — они будто на мгновение исчезли, а затем опять возникли.

Плод будет достигнут позже, после того как вы будете практиковать немного дольше. Этот опыт закрепит ваше достижение.

Повторимся: с возникновением мудрости первые три из десяти оков исчезают при достижении Первого Пути. Все оковы полностью исчезают после достижения полного пробуждения, то есть Арахантства.

Что же такое Ниббана? В палийских текстах она описывается как *дхату*, то есть "элемент". Будда учил, что элементами являются земля, вода, огонь, ветер, пространство или сознание. Так вот, Ниббана — это тоже *дхату*, элемент, а его свойства описываются Бхикку Бодхи так:

*"Будда также говорит о Ниббанае как об "аятане". Это означает царство, сферу, план. Это сфера, где нет ничего вообще, что бы соответствовало нашему обыденному опыту, и поэтому её приходится описывать негативно, как отрицание всего ограниченного, а её свойства — через отрицание свойств обусловленных явлений.*

*Будда также говорит о Ниббанае как о "дхату", элементе, а именно "бессмертном элементе". Он сравнивает элемент Ниббаны с океаном. Он говорит, что, подобно великому океану, который остаётся на одном и том же уровне, независимо от того, как много воды в него вливается из рек, не повышаясь и не понижаясь, элемент Ниббаны остаётся неизменным, независимо от того, много или мало людей достигли её.*

*Также он говорит о Ниббанае как о чём-то, что может быть испытано телесно, как об опыте настолько живом и мощном, что его можно описать как "прикосновение бессмертного элемента к нашему телу".*

*Будда также говорит о Ниббанае как о "состоянии" (пада), а именно как об "аматапада", бессмертном состоянии, или "аччутапада", нетленном состоянии.*

*Другое слово, используемое Буддой по отношению к Ниббанае, — "Сачча", что означает "истина", сущая реальность. Здесь о Ниббанае говорится как об истине, о реальности, которую Благородный познаёт напрямую, опытно.*

*Итак, все эти термины, если их рассмотреть в совокупности, отчётливо говорят, что Ниббана — это подлинная реальность, а не простое разрушение помрачений или прекращение существования. Ниббана не обусловлена, безначальна и вневременна".<sup>17</sup>*

Когда элемент Ниббаны прикасается к страстному желанию, это подобно тому, как вода Великого Океана заливает огонь. Пшшш... И больше нет огня. "Ни" означает "нет", "бана" — "огонь". Нет огня. Ниббана.

Достопочтенный Буддадаса Бхикку в статье, озаглавленной "Ниббана для каждого: Истинная весть от Суана Моккха" (адаптирована и переведена Сантикаро Бхиккху), также определяет Ниббану как элемент:

*"Это прохлада, когда помрачениям пришёл конец... Ниббана — это нечто совершенно непричастное смерти. Напротив, это жизнь, в которой нет смерти. Ниббана — то, что поддерживает жизнь, предотвращая смерть. Она никогда не умрёт, хотя тело в конце концов должно умереть".*

Прекращение и опыт Ниббаны это два разных явления. Кто-то говорит, что Ниббана это когда ум останавливается. Но нет, Ниббана это то, что происходит после этой остановки, а именно – видение возникающих звеньев Зависимого Возникновения, что порождает глубокое прозрение в то, как рождается само существование. Вот что такое Ниббана.

Мы не можем описать опыт Ниббаны, который происходит на каждой стадии святости, с помощью обусловленных терминов, поскольку он за пределами нашего концептуального ума. Но то, что приходит *после* этого опыта, даёт вам намёк на то, что только что случилось.

Как сказано выше, некоторые описывают чувство облегчения. Другие испытывают глубокое понимание Зависимого Возникновения. Третьи говорят, что они просто вышли в "чёрную дыру" или исчезли.

Потом, медленно, охватывает эйфория, которая может быть лёгкой, а может быть сильной. Я не хотел бы использовать слово "радость", поскольку оно не очень подходит. Это состояние можно описать как пар, медленно поднимающийся в уме, или своего рода "мятное" чувство. Это то, что мы называем *всепроникающей радостью*: она начинает сочиться из каждой поры вашего тела. Вы можете даже не заметить её поначалу, но вскоре почувствуете невероятную приподнятость. Это чувство счастья, коренящееся в мощном чувстве равенности, невозмутимости.

---

<sup>17</sup> <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>

Подобно вспышке приходит осознание, что нет никакого управителя, контролёра. Нет никакого эго. Нет "я" — всё не-лично.

Как говорится – "Нет "я" — нет проблем!" Какое облегчение! Оказывается, не о чем беспокоиться и нечего контролировать. Всё это не-лично — возникает и проходит само по себе. Все состояния ума возникают благодаря тем или иным причинам. Они просто обусловлены предыдущими действиями. Фактическое значение термина "камма" (пали) или "карма" (санскрит) — действие. Есть действие и, затем, результат действия (vipaka).

Здесь нет никакого "я", которое нужно подвергать психоанализу, чтобы добраться до "истинной причины" этой депрессии или того невроза! Как только концепция «я» исчезает, больше нет никого, кто бы находился в депрессии, или, точнее, не остаётся никого, кто бы мог воспринять болезненное чувство лично, драматически. Это «просто чувство», а не «моё чувство».

Вы можете заметить, что всё теперь выглядит немного иначе. Ваши чувства приподняты в большей степени, чем обычно это делает медитация. Цвета ярче. Вы вдруг обнаруживаете себя глазеющим на деревья с трепетом и любопытством. Вы замечаете, что ум стал возвышенно тих.

Вас спросят, замечаете ли вы что-то новое в своей личности. Чувствуете ли вы разницу? Произошли ли изменения в мировосприятии? Для кого-то перемены могут быть весьма драматическими, для других — тоньше.

*«В плане восприятия, да, я замечаю чёткий сдвиг – всё, что случается вокруг меня, больше не является предметом эмоциональной вовлечённости для меня – хорошее ли это, плохое или безразличное. Я вижу и испытываю безличную природу событий вокруг меня, и мой ум больше не реагирует на происходящее.*

*Я уделяю время всему, чему нужно, не торопясь – потому что больше некуда спешить, нет спешки – и есть некая приятность, пропитывающая мои действия, тихая, собранная и – это счастье!» С.Д., Калифорния*

Вы ответите, что ваш ум наполняет облегчение и счастье. Расскажите, что вы теперь понимаете, как всё возникает благодаря причинам и условиям. Вы начинаете глубже понимать, что представляют собой эти звенья и как они зависят друг от друга. Вместо интеллектуальных догадок теперь вы имеете непосредственное знание.

Тут можно использовать аналогию с тканью, которой часто пользовался Будда: как всё — со всеми этими причинами и условиями — сплетено вместе, образуя ткань. Всё это не-лично. *Сутта* означает на пали "нить"; все сутты сплетены вместе, образуя ткань. Ткань представляет вам мудрое понимание всего учения Будды.

*«Перед этим опытом я чувствовал постепенные изменения после каждой медитации, такие как ослабление гнева и усиление способности отслеживать мысли. После же отключения, гнев, беспокойства, напряжение кажется снизились качественно, появился внутренний покой. Иногда*

*негативные явления возникают, и я могу ощущать лёгкое напряжение, которое я тут же расслабляю, и это происходит в основном автоматически.*

*Также, если раньше я ловил мысли на полпути, сейчас я начал видеть их на намного более ранней стадии. Моя способность к восприятию стала намного более острой, запахи стали сильнее, цвета ярче и я вижу детали, которые не видел раньше». К.Б., Шри Ланка*

Может быть, вы запомните, что увидели всё это, а может, и нет, но теперь вы будете знать это — это Глаз Мудрости. Глубокое знание, рождённое прямым видением. Глубокий ум видит, что случилось, и в нём есть понимание того, что всё это значит. Это Мудрость — видение звеньев Зависимого Возникновения. Это знание Пути. Вы на пути к полному опыту первой стадии пробуждения.

Решения возникают в вашем уме, и вы предпринимаете то или иное действие, которое имеет результат, приятное или болезненное чувство, которое возникнет в будущем. Нарушение заповедей приводит к болезненным последствиям. Следование предписаниям приводят к здоровым, приятным результатам. Какой результат вы хотите иметь? Теперь вы знаете, что благотворно, а что неблагоприятно.

Большинство людей испытают первое знание Пути в сидячей медитации, но некоторые сообщают, что это произошло с ними во время мытья посуды или даже когда они ложились спать. Ниббана случается, когда ваше знание созревает, когда вы готовы.

В медитационном центре в Миссури мы постоянно видим людей, которые достигают Пути, и один из явных признаков этого состоит в том, что их лица меняются. Это похоже на то, как если бы всё напряжение, накопившееся в этой жизни, вдруг исчезает. Напряжение на лице сбрасывается. Ранее наморщенный лоб разглаживается. Вы видите равностность, бьющую ключом; некое свечение будто начинает исходить от человека; его речь становится более контролируемой и менее эмоциональной.

Много раз Бханте по возвращении с собеседований с учениками указывал мне на того или иного медитатора и говорил: "Посмотри на его (или её) лицо". И если я смотрел достаточно внимательно, я видел бесстрастное, но мирное, ангельское выражение или просто широкую улыбку и распространяющееся сияние, которого до того не было.

Спустя несколько дней наиболее явные из этих эффектов исчезают, по мере того как препятствия находят обратную дорогу — хотя и не такие сильные, как раньше.

*«Начал излучать равностность, которая была сильной после медитации в ходьбе, в которой я тоже излучал равностность. Немедленно вошёл в Ни-Восприятие-Ни-Невосприятие. Не было хотений, страстного желания по отношению к чему бы то ни было, просто позволял своему уму расслабляться глубже и глубже и глубже, оставаясь в Тихом Уме. Произошло прекращение, и сразу после выхода из него оставался в 8-й джхане некоторое время, затем вышел и продолжил применять БР.*

*Радость и равностность, следовавшие за этим, были освежающими. Мировосприятие изменилось резко. Появились непривязанность и неотторжение, я просто остаюсь с тихим умом, улыбаясь без усилий и излучая*



*милосердие другим. Я заметил, что неспособен нарушить предписания, я автоматически следую им без раздумий и усилий. Чувство «меня» просто исчезло. Мир сильно изменился с тех пор как я начал этот ретрит.*

*Чувственные удовольствия – ничто по сравнению с медитацией, и теперь кажется невозможным быть несчастным. В уме воцарилась огромная тишина и взаимодействия с другими полны радости, счастья, смеха и приятных слов, и при этом я излучаю им любящую доброту. Привязанность или отторжение полностью потеряли смысл, поскольку нет никого, кто мог бы привязаться или почувствовать отторжение, а в уме нет мыслей. Чувство собственности тоже угасло. Нет ничего, чем бы стоило владеть или что бы стоило хранить. То, что приходит, приходит, а что уходит – уходит. Если пришло, хорошо. Если ушло, хорошо.*

*Я оказался в автоматическом счастливом режиме – всё, что происходит вокруг меня может быть хорошим или плохим или никаким – а я просто улыбаюсь, смеюсь, я просто счастлив без причины. Нет чувства усталости или апатии – некому уставать. Более того, когда я выхожу из медитации, я полон сил для предстоящего дня – это лучше, чем энергетик или кофе.*

*Страстное желание стало мизерным – оно не фиксируется как что-то значимое в уме». С.Д., Калифорния*

## **Плод Сотапанны (Пхала)**

За Первым Знанием Пути, которое постигается один раз, следует Первое Знание Плода. Знание Пути позволяет вам войти в дверь; Знание Плода закрывает за вами эту дверь и запирает её. Ваше понимание становится фиксированным. Это случается, когда вы повторно испытываете в медитации момент прекращения и вновь попадаете в Ниббану.

После переживания опыта Пути Сотапанны, как это описано выше, если вы сидите и продолжаете медитировать точно так же, как и до того, вы снова испытаете это восприятие чистого пятна и вспышек, которое опять будет сопровождаться чувством облегчения. Это — Плод Сотапанны. Первая из четырёх ступеней святости.

Вы вошли в храм, но в нём есть ещё три этажа, ещё три уровня после стадии Сотапанны, которые мы рассмотрим в этой главе.

Однако не исключено, что вы будете слишком беспокойны для продолжения медитации сразу после достижения Пути. Причиной тому — сильная всепроникающая радость, переполнившая вас. В течение нескольких последующих дней по мере стихания энергии вам порекомендуют вернуться на стул или подушку, чтобы достичь Плода Сотапанны. Вам, возможно, скажут, что ваш ум сейчас очень силён. Не теряйте времени. Воспользуйтесь моментом, чтобы продвинуться ещё дальше.

Вас можно понять: вы испытываете счастье после обретения опыта Пути. Но теперь, когда ум силён и очень чист, нужно двигаться дальше, к Плоду первой стадии просветления. Ваш ум открыт и готов к этому — просто продолжайте практиковать.

Достижение Плода радикально меняет личность. Опыт Первого Пути — это предварительный шаг к полному достижению Плода Сотапанны.

На стадии Пути медитатор, нарушающий заповеди, рискует впоследствии соскользнуть обратно. Вы можете потерять то, чего достигли. Вот почему это и называется Знанием Пути. Вы становитесь "чала Сотапанна" (вошедшим в малый поток); вы всё ещё в Пути — дело ещё не сделано! Необходимо полностью соблюдать заповеди, медитировать и достигнуть прекращения ещё раз.

Когда Плод достигнут, путь полностью пройден и отныне вы принадлежите к Благородным, которые никогда не нарушают заповеди. Вы достигли первого уровня святости. Бханте Вималарамси обычно говорит здесь, что вы покинули "океан страданий"!

Сотапанна устраняет из своего ума три первые оковы бытия (всего их десять):

1. *Саккайя-диттхи*: вера в личностность. У вас не остаётся ни тени сомнений в том, что никакого постоянного "я" или души нет.
2. *Вичикиччха*: скептицизм и сомнения относительно Дхаммы. Больше нет никаких колебаний касательно пути. Вы твёрдо знаете, как достигли то, чего достигли, и как продолжать практику. У вас появляется абсолютное доверие к методу Будды. Вы полностью уверены в Будде, Дхамме и Сангхе.
3. *Силаббатапарамаса*: привязанность к ритуалам и обрядам, вера в то, что они сами по себе могут привести к пробуждению. Вы со всей ясностью понимаете, что отбивание поклонов, повторение писаний или поклонение Будде не приведут вас к опыту Ниббаны и пробуждению независимо от того, как много вы будете делать это. Вы должны практиковать медитацию и изучать учение, чтобы достичь Ниббаны.

С этой второй ступенью — достижением Плода Сотапанны — вы уже не будете способны нарушить заповеди. Можете попытаться сделать это, просто ради эксперимента, но вы просто не сможете через это пройти. Если вы достигли лишь Знания Пути, вы потенциально способны нарушить их, и тут и кроется опасность: в этом случае вы не достигнете Плода.

Если взят только первый рубеж — Путь, всё ещё есть вероятность, что, если вы будете нарушать заповеди и вести себя плохо, вы "потеряете" достигнутое. Нужно будет опять начинать весь процесс заново. Сутта МН 105, Сунаккхатта Сутта, уподобляет эту вероятность уходу за раной. Если человек не заботится о ране, может начаться заражение, но с правильным уходом рана полностью заживёт и заражения удастся избежать. Сходным образом с продолжением практики на стадии Знания Пути ваше достижение не будет потеряно.

С достижением Плода ваше достижение зафиксировано. Отката к мирскому состоянию (*путхудджжана*) уже не будет.

Будучи Сотапанной, вы претерпите не более чем семь перерождений, прежде чем покинете колесо, станете полностью просветлённым Арахантом, у которого все десять оков разрушены, и достигнете *Париниббаны*. Кроме того, перерождаясь, вы в самом

худшем случае не окажетесь в сфере ниже человеческой. А условия вашей человеческой жизни будут благоприятными для продолжения работы по выходу из колеса Сансары.

Есть тридцать один план существования. Вы уже не упадёте в болезненные адские сферы. Не примете вид животного или духа. Вы можете вернуться в виде человека или переродиться в одной из Дэвалок, то есть Райских Сфер, где обитают небожители. В этих сферах лишь радость и удовольствия. С достижением джханы (а это определённо произойдёт, если вы практиковали TWIM) вы направитесь по меньшей мере в одну из Брахмалок, мир с невероятно долгой жизнью, где существа питаются радостью для поддержания своего существования. Или попадёте даже выше — в одну из четырёх Арупа-сфер, где есть лишь ум и нет никакого чувственного опыта. Это всецело умственные области, какое-либо физическое тело там отсутствует. В этих сферах, согласно текстам, длительность жизни измеряется неисчислимыми отрезками времени. То есть жизнь там очень долгая.

Если по какой-то причине вы достигли лишь знания Пути и не нарушали после этого заповедей, сутты говорят, что вы достигнете Плода во время или перед смертью. Но обычно это происходит намного быстрее.

На ретритах Плод может прийти в течение считанных дней или даже часов, если вы продолжаете практиковать непрерывно. Недавно один человек в Чикаго испытал вступление в Путь в обед, а Плода достиг в 01:20 ночи. Он не видел звеньев цепи в первый раз, но, достигнув Плода, увидел.

Все дальнейшие стадии достигаются просто продолжением той же практики. Имеются более глубокие и тонкие оковы, которые нужно увидеть и оставить. Ваша медитация становится легче, но оковы ещё продолжают возникать. Однако теперь ваша уверенность очень сильна и сомнения покинут вас.

Сутты также описывают другой путь достижения первых уровней святости. Просто слушая слова сутт, можно стать Сотапанной или даже вступить на Путь Сакадагами. В одном из переводов "сота" означает "ухо", а "панна" — "мудрость": мудрость через слушание. Это редкость, и тем не менее такое случилось со многими учениками Будды, например с Сарипуттой и Моггалланой. Но для того, чтобы это произошло, учитель должен произнести в точности то, что необходимо, а ученик должен быть готов. Повторимся, это большая редкость. Возможно, лишь Будде такое под силу.

Теперь вы достигли первых двух опытов Ниббаны и стали Сотапанной с Плодом! Это и есть цель восьми джхан и того пути, который здесь описывается.

Вы вошли в число Благородных, стали одним из тех, кто разбил колесо Сансары, — но вам есть ещё что делать на этом пути. Существует четыре уровня Благородных, и три из них ещё впереди. Я опишу их ниже. Вам предстоит пройти через них, чтобы полностью устранить какое бы то ни было страстное желание в своём уме, если вы хотите покончить с ним уже в этой жизни.

## **Глава Шестнадцатая**

### **Вторая Стадия — Сакадагами**

#### **\*\*\* Инструкция к медитации**

Что представляет собой практика по достижению Пути и Плода Сотапанны? Всё просто: нужно продолжать делать то, что вы делали и до того. Каждая стадия пробуждения — лишь ещё один шаг по лестнице, ведущей к полному уничтожению страстного желания. Теперь медитатор посылает равностность по две минуты в каждом направлении, а затем излучает её во все стороны, как и раньше. И снова, когда это чувство исчезает, вы просто наблюдаете тихий, чистый ум и применяете бР к любому возникающему явлению. И всё, просто продолжайте. Именно так вы и будете практиковать вплоть до самых высоких стадий.

Вторая стадия пробуждения — это продолжающееся углубление практики медитации. Вы становитесь Сакадагами, когда видите возникающие и исчезающие звенья Зависимого Возникновения дважды подряд, а не один раз, как на стадии Сотапанны. Происходит опыт одного Прекращения и видения звеньев Зависимого Возникновения. Затем, спустя момент или два, звенья Зависимого Возникновения возникают и исчезают во второй раз. Всего 24 звена возникают и проходят все сразу, как автомобильный караван, одно за другим. Это описание основывается не только на текстах сутт, но наблюдается непосредственно на опыте учеников.

После того как вы достигаете Пути (Магга) Сакадагами, Плод (Пхала) Сакадагами приходит, когда вы ещё раз испытываете опыт Прекращения и звенья Зависимого Возникновения возникают и исчезают дважды. Иногда в опыте достижения Пути ученик не замечает "пузырьки" (которые и есть звенья) как таковые, но видит их при достижении Плода.

Как и на первой стадии, при достижении Плода личность меняется бесповоротно. Знание Пути означает, что вы на самом деле лишь на пути к Плоду или то, что стадия Сотапанны завершена.

На этой стадии в вас сильно ослабевают, но не исчезают полностью, следующие оковы:

1. *Кама-рага*: чувственное страстное желание, или влечение.
2. *Вьяпада*: недоброжелательство, ненависть, злость, отторжение и страх.

Эти оковы ослабевают. Временами, при соответствующих обстоятельствах, эти нездоровые состояния всё ещё будут возникать. Ощущая гнев и влечение как грубые состояния, вы станете избегать их, а в случае их возникновения применять к ним бР. Вы будете удивлены, если они задержатся в вас сколько-нибудь долго. Вы будете медитировать, чтобы полностью исключить эти беспокоящие состояния ума. Они всё ещё присутствуют, но теперь намного слабее, чем раньше.

При достижении Плода происходит сильное ослабление гнёта чувственных желаний. Это касается не столько сексуального желания, сколько других грубых желаний к чувственным удовольствиям – таких как развлечения, вкусная еда и телесные удовольствия. Сексуальное желание – глубже, и уходит позже.

Напомню, что если вы не испытали Плод какого-либо из путей в течение жизни, он будет достигнут в момент смерти.

Будучи Сакадагами, вы переродитесь не более одного раза, причём в мире не ниже человеческого, до того как вы достигнете окончательной Париниббаны и покинете Сансару. Напомню, что Сотапанна перерождается не более семи раз.

*«Качество медитации сильно изменилось сегодня, по сравнению с первой сессией. Я начал с тихого ума в качестве объекта после того, как закончил медитацию в ходьбе. Никаких ожиданий по поводу того, что должно было происходить в медитации. Автоматически применял БР, это стало безличным и автоматическим процессом.*

*Возникла внутренняя пустота. Это был сильный баланс, но главное – изменилось качество самого ума. Чтобы описать это, на ум приходит метафора ума младенца (хоть я и не знаю наверняка, как работает ум младенца), я имею в виду что ум стал пустым – пустым от идей, мыслей, отождествлений, печали и даже от благодати. Благодать возникла после пустоты, но ум оставался полностью свободным в течение всей этой медитации. Не было страстного желания; не было хотений, желаний или стремления быть или не быть. Функции ума соответствовали его нуждам в данный момент, но в остальном он был абсолютно и глубоко тих. Даже идея о пребывании в текущем моменте полностью исчезла – некому было находиться в этом моменте – полная свобода от всех идей, понятий, убеждений, мыслей. Новый и чистый лист». С.Д., Калифорния*

## **Три пути к Ниббане**

Как излагается в этой книге, первый (и самый лёгкий) способ достичь Ниббаны — через джханы. Это то, что я описываю здесь. Существует, однако, два других пути.

Второй — путь, по которому разворачивался процесс пробуждения самого Будды. Он вошёл в четвёртую джхану и затем: (1) вспомнил свои прошлые жизни; (2) посетил иные миры и увидел, как и почему существа рождаются в них; и, наконец, (3) он увидел, как работает *камма*, как причины создают новые причины в нескончаемом круговращении, ведущем к старению и смерти. Через это знание возникает освобождение от чар и бесстрашие и достигается Ниббана. Этот путь называется "трёхчастным знанием", или *тевиджжа*:

- (1) знание прошлых жизней;
- (2) знание бытия в других сферах;
- (3) знание о разрушении помрачений — Ниббана.

Третий путь пролегает через достижение психических сил, или *иддхи*, в результате чего достигается Ниббана. Эта практика больше подходит эмоционально чувствительным людям. Если вы чутки к чувствам, значит, ваш тип личности — *чувствующий*, вы человек, который руководствуется велениями "сердца". Противоположный тип личности — интеллектуальный, с приоритетом логических и прагматических соображений и мотиваций. Таким людям лучше всего подходит продвижение через джханы. Люди смешанного типа могут повторить путь Будды, путь трёхчастного знания. Или пройти через джханы. Вы можете научиться вспоминать прошлые жизни, но здесь мы не будем касаться этой практики. Попросите учителя, и, если он найдёт это полезным для вас, он научит вас этому, основываясь на степени вашего продвижения и типе вашей личности.

Путь достижения психических сил трудный и может занять много лет. В нём заключена опасность оказаться привязанным к этим силам и не желать идти дальше. Эти сверхъестественные силы могут вызвать гордыню и тщеславие. По мнению Бханте Вималарамси, это самый трудный путь. Он говорит, что вы можете его изучить, но это займёт десять лет и вам нужно будет оставаться с Бханте всё это время!

## **Глава Семнадцатая**

### **Третья Стадия — Анагами**

Будда считал первую и вторую стадии достижения ученическими. Плод медитации начинает по-настоящему развиваться на следующей ступени — Анагами, где ненависть и чувственное желание исчезают вместе с ушедшими ранее, на этапе Сотапанны, тремя помрачениями. Так рассыпаются пять нижних оков. Это истинно достойное и возвышенное состояние бытия. Арахант, то есть взошедший на четвёртую и заключительную ступень, избавляется от оставшихся пяти.

Чтобы достичь высших стадий — Анагами и Араханта, мы должны практиковать медитацию. Если до того мы могли стать пробуждёнными просто слушая лекции, сейчас необходима интенсивная практика медитации с полным прохождением всех джхан. Глубокая медитация откроет ещё более ясно природу звеньев Зависимого Возникновения и то, как работает ум, принимая всё личностно.

После более интенсивной медитации и преданности практике вы опять испытаете Прекращение. Затем вы увидите возникновение и исчезновение звеньев Зависимого Возникновения трижды в быстрой последовательности. Это Анагами Магга, или знание Пути третьей стадии пробуждения. Затем, если вы испытаете то же самое снова, то Анагами Пхала, или знание Плода, возникнет три раза.

Анагами обладает очень сильной равностностью. Ничто не волнует его, за исключением редких случаев возникновения некоторой беспокойности ума. Если раньше вы могли реагировать на какие-то чувственные желания, влечение, ненависть или отторжение, теперь этого не происходит. Нет даже следов страха, потому что ненависть полностью исчезла. Страх — это часть ненависти.

Первые пять оков уничтожены полностью:

1. *Саккайя-диттхи*: личная вера в "я", или личностное "я", или душу.
2. *Вичикиккха*: скептическое сомнение в истинности пути Дхаммы.
3. *Силаббатапарамаса*: цепляние к ритуалам и обрядам.
4. *Кама-рага*: чувственное цепляние; влечение.
5. *Вьяпада*: недоброжелательство, ненависть, гнев, отторжение и страх.

Теперь ваш ум очень уравновешен. Это не некое суперосознанное состояние, просто большая часть страстного желания (*танха*) удалена из вашего ума. Вы — это всё ещё вы, и вы всё ещё обладаете вашей личностью, но влияние этого "я" — полного страстного желания, невротического, всего опасющегося — исчезло.

Вы можете продолжать работать на своей прежней работе и оставаться в миру. Вас будет привлекать деятельность, в основе которой — честность и этические цели. В отношениях с заказчиками и сотрудниками вы будете полностью правдивы и искренни. Вы будете общаться с коллегами доброжелательно, и вас не будут волновать нагоняи со стороны начальника.

Вы заметите, что вас больше не посещают надоедливые страхи и неврозы, которые свойственны большинству людей. Вы станете более эффективным работником и руководителем. Вы не будете опасаться чего-либо, и вас невозможно будет запугать. Вы будете следовать указаниям чётко, но при этом сможете отказаться выполнять немудрые приказы начальника и начнёте говорить с ним на равных, без эмоций.

Вы не будете жаловаться или сплетничать с другими работниками по поводу того, что не является правильным, и, возможно, даже продвинетесь в карьере. Мирское благополучие придёт к вам после достижения глубоких духовных уровней.

Романтический интерес по большей части удаляется по достижении знания Пути и полностью исчезнет по достижении знания Плода Анагами. Вы больше не будете желать жениться или выходить замуж, иметь семью. Однако, если вы уже женаты или замужем, ваше романтическое влечение заменит сильная, чистая любящая доброта. Вы будете жить с родными людьми как лучшие друзья или как брат с сестрой. Вы не будете больше заводить детей, потому что ваше желание заниматься сексом исчезнет. Вы станете самым лучшим родителем, какого только можно представить. Вы никогда не выйдете из себя и всегда будете любящим, проводя достаточно времени с ребёнком. Ваш двухлетка не будет больше играть на ваших нервах, потому что вы будете знать, что такова природа двухлеток. Это нормально!

Вы будете достигать того, что нужно, а не того, что вам хочется. У вас не останется желаний делать что-то помимо того, чтобы быть счастливым с тем, что уже есть и что вы делаете прямо сейчас.

Вы захотите поделиться тем, что узнали в медитации, преподавая людям практику, но без стремления продвигать что-либо. Если это происходит, это происходит. Счастье вашего достижения будет тем, чем вы будете делиться естественным образом, если возникает такая возможность.

Если вы работаете, постепенно вы будете двигаться от того, чтобы просто делать работу ради денег к поиску путей помогать людям напрямую, организуя группы медитирующих или обучая медитации постоянно.

Люди будут спрашивать вас, что такое депрессия или что такое страдание, и вы сможете дать им совершенно точные и уверенные ответы. Вы знаете, как работает ваш ум, и будете способны объяснить это другим.

Но самое замечательное состоит в том, что перспектива похода к дантисту больше не будет вас беспокоить...

Вы больше никогда не родитесь снова в каком-либо из чувственных миров. Если вы не достигли состояния Араханта в этой жизни, вы переродитесь в одном из пяти высших миров, называемых Чистыми Обителями, где обитают только Анагами и Араханты. Из этого мира вы достигнете арахантства и покинете колесо Сансары.



И тем не менее ещё есть куда продвинуться. Всего оков десять, а вы удалили только пять из них. Осталось ещё пять; это — окончательные препятствия на пути к полному пробуждению и свободе даже от намёка на страстное желание.

## **Глава Восемнадцатая**

### **Четвёртая Стадия — Арахант**

После того как вы стали Арахантом, больше ничто не может побеспокоить ваш ум. Вы испытаете Арахатта Магга и Арахатта Пхала (Путь и Плод). В обоих случаях вы станете свидетелем возникновения и исчезновения звеньев Зависимого Возникновения четыре раза, очень быстро.

Теперь вы полностью разрушили все десять оков бытия и для вас больше не существует умственного страдания какого-либо рода:

1. *Саккайя-диттхи*: личная вера в "я" или личностное "я", душу; осознание полной не-личности всего.
2. *Вичикиччха*: скептическое сомнение в том, что должная практика Правильного Усилия это истинный путь к пробуждению.
3. *Силаббатапарамаса*: осознание того, что ритуалы и обряды как таковые не ведут к пробуждению.
4. *Кама-рага*: страстное желание к чувственным удовольствиям.
5. *Вьяпада*: недоброжелательство, ненависть и страх.
6. *Рупа-рага* и *Арупа-рага*: желание материального и нематериального существования. Желание переродиться в той или иной сфере существования. (Этот пункт сочетает два этих желания, что отличается от традиционного перечисления.<sup>18</sup>)
7. *Мана*: тщеславие, сравнение себя с кем-либо ещё. Мысли типа "Я лучше, чем ты" или "Я ниже тебя".
8. *Тхина-Миддха*: сонливость и вялость ума – хотя сонливость и вялость часто не включаются в список оков, они считаются препятствием, и поэтому Бханте Вималарамси добавил его сюда. Сутты говорят об этом препятствии совершенно чётко.
9. *Уддхачча*: неугомонность и беспокойство.
10. *Авиджжа*: неведение относительно Четырёх Благородных Истин и того, как работает Зависимое Возникновение.

Вас будут разыскивать по причине вашей мудрости, поскольку в вашем уме не останется больше страстного желания и он будет совершенно ясен. Вы видите, как работает ум, и можете объяснить это в совершенстве и без сомнений.

Будда был Арахантом и прошёл через все джханы и все стадии пробуждения. На любой вопрос он давал совершенный ответ. Он всегда говорил именно то, что было необходимо в определённый момент. Вы можете и не обладать его глубиной понимания или способностью к правильной речи, но приблизитесь к этому уровню. Вы испытаете Ниббану столько же раз, но ваша способность понимать увиденное или объяснить это может быть ниже.

---

<sup>18</sup> Дост. Бханте Вималарамси объединил в одном пункте рупа и арупа, чтобы была возможность добавить в список окову сонливости и вялости ума, поскольку она упоминается в суттах (см. п. 8).

Разница между Буддой и Арахантом состоит в том, что он прошёл через бесчётные жизни очищения и его можно сравнить с бутылкой, которая полностью пуста, кристально чиста — ни малейших следов загрязнений или запаха от того, что в ней содержалось. В Араханте же может оставаться аромат личности, которая была до того, подобно тому, как исходит некий остаточный запах от бутылки из-под молока, которую только что вымыли дочиста. Тем не менее и Будда, и Арахант свободны от страстного желания и эго. Оба обладают одними и теми же достижениями.

Другое отличие состоит в том, что Будда пришёл к мудрости собственными усилиями, тогда как Арахант достигает пробуждения посредством постижения учения Будды.

Если кто-то спросит вас, осталась ли у вас какая-либо привязанность по отношению к родственникам или семье, вы скажете — нет. Нет ничего, что может заставить ваш ум потерять равновесие.

И всё же Араханты — это не роботы. Будду трудно назвать роботом. Он не только отвечал людям, которые нуждались в его помощи, но переходил с места на место в поисках существ, в "чьих глазах не много пыли", тех, кто, как он чувствовал, способен понять его учение.

Он проводил беседы, искал существ, которым мог бы помочь пробудиться. Приглашал других учителей к полемике, с тем чтобы обучить учеников и убедить больше людей в истинном пути. В текстах говорится, что он учил богов и существ в иных сферах, пока другие спали.

Вы будете с состраданием решать любую проблему, которую встретите. Вы всегда поможете другим преодолеть их трудности и никому не откажете в помощи. Вы будете равно сострадательны ко всем существам, а не только к членам своей семьи. Ваша любящая доброта теперь не будет знать границ и пределов. Вы будете заботиться о муравье так же, как и о ближайшем друге.

Вы не станете заниматься пропагандой буддизма. Вы будете отвечать на вопросы и приносить Дхамму в нужное время. Маловероятно, что кто-либо когда-либо узнает о вашем достижении, поскольку в вас больше нет тщеславия или желания говорить, что вы лучше кого бы то ни было. И когда вас почитают, ваш ум просто остаётся чистым.

Возможно, в вас проявятся некоторые психические силы, такие как способность читать в умах или что-то ещё, но это зависит от вашей кармы. Сарипутта почти не обладал сверхспособностями, однако при этом был интеллектуальным гигантом и его называли "Генералом Дхаммы". Моггаллана обладал всеми способностями и ещё чуть-чуть сверх того, но его интеллект был не так глубок, поскольку его личность была скорее чувствующего или эмоционального типа. Люди такого типа имеют сильную склонность к развитию психических сил.

Ваша интуиция станет утончённой, а медитация — очень глубокой, лишённой отвлечений. Вы будете входить в джаны или даже прекращение (*Ниродха*) по своей воле. Вы сможете намеренно сидеть в прекращении восприятия, чувствования и сознания до семи дней; если же вы сделаете это в течение более длительного времени, ваше тело

потеряет "жар" и жизненные силы, и умрёт, поэтому здесь нужно соблюдать осторожность.

Вхождение в полное прекращение весьма благотворно, поскольку по выходе из этого состояния ваш ум будет крайне ясным, сильным и острым. Вы будете нуждаться во сне намного меньше, чем раньше. О Будде сказано, что он спал лишь один час ночью.

Люди с плодом Анагами также имеют ограниченную способность входить в прекращение, и сейчас есть ученики, которые могут делать такую детерминацию и сидеть в прекращении так долго, как пожелают. Теоретически, основываясь на суттах, вы можете сидеть семь суток и встать после этого так, будто вы только что сели, без боли, полными энергии.

Это состояние прекращения отличается от того, что упоминается в суттах, в строках: "...он достиг прекращения восприятия, чувствования и сознания и его помрачения были разрушены мудрым видением". Когда это состояние достигается вами сейчас, вы не видите возникновения звеньев Зависимого Возникновения и не достигаете Ниббаны. Это просто полное утишение и остановка ума. Почему человек при этом не видит связей опять и не достигает Ниббаны, нам неизвестно. Всё, что мы можем сказать, — что есть прекращение, и есть прекращение... отличающееся в некотором роде.

Также имеется разница между состоянием прекращения у Анагами и у Араханта. Прекращение, или *ниродха* на пали, — это остановка умственного потока. Подобно тому, как вы закрыли кран с водой и она сначала ещё струится чуть-чуть, а затем совсем прекращается и больше воды нет. Ниродха — это остановка всей умственной активности: ум становится настолько тихим, что просто останавливается.

Однако ум Араханта настолько чист, что, когда Арахант намеревается войти в прекращение, это состояние уже близко к Ниббане, к необусловленному состоянию. Это не просто остановка, но и ещё что-то. Вместо остановки обусловленного ума ум теперь движется к необусловленному. Бхикку Ньянананда в своих заметках "Тихий ум", в проповеди № 16, рассматривает этот предмет и называет это состояние на пали "арахаттапхаласамадхи". Он объясняет это так:

*"Но пробуждение в Ниббане не обладает таким временным характером. Почему? Потому что всё наносное, которое ведёт человека в сон Сансары с его сновидениями повторяющихся рождений, исчезает в свете этого совершенного знания реализации. Вот почему термин асавакхайя, исчезновение наносного, используется в текстах как эпитет Ниббаны. Араханты завершают этот подвиг в сосредоточении на плоде арахантства, арахаттапхаласамадхи".<sup>19</sup>*

Бханте Вималарамси путешествовал по всему миру, беседовал с большинством известных мастеров медитации нашего времени и учился у них. Его неизменно спрашивают, встречал ли он Арахантов. Как насчёт того-то? Он говорит — нет, пока он не встретил никого, по поводу кого бы он мог с уверенностью сказать, что тот Арахант. По его словам, нужно провести много времени с данным человеком, чтобы суметь оценить

---

<sup>19</sup> <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>

его и быть совершенно уверенным, что у него нет больше оков. Но он надеется, что вскоре у нас появится один экземпляр.

Это — конец Восьмеричного Пути. Вы уничтожили Неведение и Страстное Желание через всецелое понимание Четырёх Благородных Истин. Вы прошли весь Восьмеричный Путь вплоть до конца страдания. Вы доживаете свою последнюю жизнь и уже не будете рождены где-либо в стремнине Сансары, больше не окажетесь под её гнётом. Вы обрели свободу. Вы стали ещё одним Благородным в линии Будды.

*МН 111: "21. Монахи, если знающий человек стал бы говорить о ком-либо: «Он достиг мастерства и совершенства в благородной нравственности, достиг мастерства и совершенства в благородной собранности ума, достиг мастерства и совершенства в благородной мудрости, достиг мастерства и совершенства в благородном освобождении», — то именно о Сарипутте, воистину, знающий человек мог бы сказать так.*

*22. Монахи, если знающий человек стал бы говорить о ком-либо: «Он — сын Благословенного, рождён из его груди, рождён из его рта, рождён из Дхаммы, создан Дхаммой, наследник Дхаммы, а не наследник материальных вещей», — то именно о Сарипутте, воистину, знающий человек мог бы сказать так.*

*23. Монахи, несравненное Колесо Дхаммы, приведённое в движение Татхагатой, продолжает должным образом приводиться в движение Сарипуттой».*

*Так сказал Благословенный. Монахи были довольны и восхитились словами Благословенного".*

*МН 43.36: "...В монахе, чьи помрачения разрушены, всё это было оставлено, обрублено у корня, сделано подобным обрубку пальмы, устранено так, что больше никогда не подлежит возникновению..."*

## **Глава Девятнадцатая**

### **Сила джханы**

Переживание состояния джханы в этой жизни – чрезвычайно мощное и далеко идущее событие, и вы можете достичь его весьма быстро. Фактически, по важности этот опыт находится сразу после самой Ниббаны. Почему это так важно? Это важно потому, что когда вы достигаете даже одного момента джханы, говорят сутты, если вы продолжаете соблюдать предписания и вести относительно нравственную жизнь до самой смерти, вам суждено, как минимум, переродиться в сфере, называемой Брахмалокой. Это очень высокие райские миры, которые соответствуют последней и самой высокой джхане, которую вы достигали в своей практике.

Например, если последней и самой высокой джханой, которую вы испытали в течение жизни была третья джхана, то вы переродитесь в мире третьей джханы в Брахмалоке, причём в самом высоком состоянии этой сферы, называемом Небожителями Сияющей Славы (субхакинна дэва).

Благодаря великой заслуге или благотворной энергии джханы, вы никогда уже не вернётесь в человеческий мир, или какой-либо из нижних райских миров, не говоря о преисподней, мирах духов или животных.

Далее, если вышесказанное для вас не является хорошей новостью, то есть и ещё более интересный факт, описываемый в суттах Ангуттара Никаи. Вы *достигнете Ниббаны* прямо там, в том мире, более никогда не возвращаясь в какой-либо нижележащий мир! Вы не родитесь более не только в Брахмалоке, но и никогда не переродитесь в каком бы то ни было из нижележащих миров – даже если вы *не* достигли Ниббаны! И всё, что для этого требуется – испытать джхану всего лишь раз. Это должно мотивировать вас приступить к медитации!

В большинстве книг, посвящённых буддизму, говорится, что вы должны стать Соттапанной, после чего вы вернётесь самое большее семь раз в любой мир, прежде чем достигните Ниббаны (Арахантства). Но вас может ждать лишь одно перерождение, если вы обрели опыт Ниббаны через практику джхан (заметим, что здесь речь идёт о джханах безмятежного бодрствования). Вы будете рождены лишь один раз в мире наивысшей достигнутой вами джханы, и обретёте окончательное освобождение прямо там. Есть сутты, в которых прямо об этом говорится, но сначала необходимо устранить распространённое заблуждение, что вы должны находиться в состоянии джханы в момент смерти, чтобы переродиться в той высокой сфере.

#### **Однократный опыт джханы**

Сутты в самом деле говорят, что если вы достигли джханы, вы автоматически перерождаетесь в сфере Брахмалоки, и никогда не возвращаетесь обратно в нижележащие миры. Однако, большинство людей думают, что для этого мы должны находиться в состоянии джханы в момент смерти.

Суть здесь в том, что если вы достигли первой джханы, то вы перерождаетесь в мире первой джханы. Существование там очень приятно, и длится одну эпоху. Если вы достигаете второй джханы, перерождение произойдёт в ещё более высоком мире, и так далее вплоть до 8-го уровня арупа-сферы, в мире ни-восприятия-ни-невосприятия.

Ниже я буду использовать сутту, которая есть на сайте [suttacentral.net](http://suttacentral.net), но я собираюсь изменить в этом тексте (в переводе Бхиккху Бодхи) некоторые слова, чтобы было более понятно. Это сутта из Ангуттара Никаи, с названием «Доброжелательность [Любящая доброта]» книга четвёрок, сутта 125.

Это – ответ тем скептикам, которые думают, что для перерождения в Брахмалоке требуется быть в джхановом состоянии в момент смерти.

Ангуттара Никая 125 (5), Книга Четвёрок, «Любящая Доброта»:

*«Монахи, в этом мире можно обнаружить четыре типа людей, а именно:*

*Бывает что человек распространяет ум, наполненный любящей добротой [Меттой] на первую сторону света – а равно вторую, третью и четвёртую. Так он продолжает распространять ум, насыщенный любящей добротой – вверх, вниз и во все стороны, везде и ко всем во вселенной – щедрый, обширный, безмерный, свободный от вражды, свободный от недоброжелательности. Он смакует это состояние, стремится к нему, находит удовлетворение в нём. Оставаясь в нём, фиксируясь на нём, часто в нём пребывая, не отпадая от него [Д.Д. – будучи способным вернуться к этому состоянию] – то когда он умирает, он появляется среди небожителей свиты Брахмы. [Это мир первой джханы] Длительность жизни небожителей свиты Брахмы, монахи, составляет эпоху».*

Из этой сутты следует, что идея, будто мы должны находиться в джхановом состоянии в момент смерти, не верна – к счастью. Вам достаточно быть способным вернуться в джхану во временной период, близкий к смерти, в обычной медитации. Это условие и есть критерий.

Единственное исключение состоит в том, что вы совершили любое из *пяти ужасных преступлений*: убийство Араханта; убийство матери или отца; осуществление раскола в Сангхе или ранение Будды – и все они либо невозможны, либо крайне маловероятны. Если вы соответствуете этим критериям, вы будете перерождены, например, в том очень приятном мире первой джханы.

Итак, если вы способны достичь первую джхану в период времени, близкий к вашей смерти, то вы можете быть уверены, что переродитесь в соответствующем мире. Здесь не говорится о том, что вы должны быть в джхане в момент смерти. Кто вообще может такое осуществить? Вы же умираете! Вы скорее всего в этот момент больны и слабы. Это может быть под силу Будде, но он вообще-то и так уже полностью пробужден, так что к нему это требование тоже неприменимо.

Большинство тех, кто изучили медитацию по методу TWIM скорее всего будут способны входить джхановые состояния без особых затруднений всю оставшуюся жизнь, если они будут продолжать практиковать или хотя бы будут вести нравственную жизнь и соблюдать предписания. Это как научиться ездить на велосипеде...

Следующая часть сутты допускает различные интерпретации, но я постараюсь прояснить её смысл. В тексте говорится, что в каком бы джхановом мире вы ни переродились, вы достигнете Ниббаны в этом мире, никогда не возвращаясь в какой бы то ни было нижележащий мир, или, точнее, в каком бы то ни было мире вообще. Но начинается этот текст с утверждения, что любой, кто не является учеником Будды, после этого высокого перерождения немедленно падёт в низшие миры.

Продолжение: Ангуттара Никая 125 (5), Книга Четвёрок, «Любящая Доброта»

*«Заурядный (мирской) человек, побыв там, использовав весь жизненный период, свойственный тем небожителям, направляется в ад, в утробу животного, в состояние голодных духов. Но ученик Возвышенного [ниже употребляется выражение «Благородный ученик», поэтому здесь имеется в виду тот, кто следует практике Будды в плане джхан бодрствования, но не джхан сосредоточения!], побыв там, использовав весь жизненный период, свойственный тем небожителям, оказывается освобождён [достигает окончательной Ниббаны] прямо в этом же состоянии бытования. В этом, монахи, состоит разница, это различие, это отличающий фактор между обученным учеником Благородных [тех, кто практикует джханы, открытые Буддой], и необученным заурядным человеком [учеником других систем медитации, подобных сосредоточению поглощения (Будда пробовал их все до того, как найти Путь Джхан Бодрствования)], когда дело доходит до будущей судьбы и перерождения».*

Из сутты следует, что если вы достигаете джхану, следуя настоящей медитации, данной Буддой, то вы переродитесь в мире джханы, и достигнете окончательной Ниббаны в этом мире, покинув колесо страдания прямо там, больше нигде не перерождаясь.

Однако, есть и зловещее предупреждение – и поверьте, большинству людей это совершенно не понравится – о вашем последующем перерождении после перерождения в мире джханы, если вы практиковали не ту медитацию, которую преподавал Будда.

Если вы достигаете джхану, используя методы сосредоточения, которые преподавались другими учителями (и от которых Будда отказался в самом начале своего пути), вы тоже переродитесь в этом мире Брахмалоки и проживёте там жизнь, но, внезапно, после этого вы продолжите перерождаться, и не чинно-благородно в одном из райских миров, постепенно оказавшись в человеческом мире по мере того как будет истощаться ваша хорошая карма – нет, вместо этого вы упадёте прямо в низшие сферы существования, животные или адские.

Это не согласуется с Абхидхаммой, с которой большинство монахов бы консультировалось для такого рода вопросов. Фактически же, есть разногласия относительно того, действительно ли Абхидхамма является учением, произнесённым Буддой. Многие учёные пришли к выводу, что она была добавлена в корзину текстов на



третьем буддистском соборе, примерно 200 лет спустя после ухода Будды. Таким образом, не понятно, как бы он мог это произнести.

Поэтому, если мы рассматривает только сутты, то нам необходимо изменить наши взгляды. После объяснения этой сутты одному из наших наиболее продвинутых учеников в США, он сказал, что помнит одну из своих прошлых жизней в Брахмалоке, и он помнит свою смерть там. Он был тогда шокирован тем, что после смерти пал до животного состояния – из небожителя он стал собакой!

Ученик из Шри Ланки, будучи на ретрите в Дхамма Сукхе, согласился с этой идеей и процитировал сутту (к сожалению, не помню, которую), где Будду спросили о муравьях, ползущих по земле. Он сказал, что эти существа пали из Брахмалоки (!), оставшись в колесе страдания и не достигнув Ниббаны. Будда сказал это в упрёк Сарипутте, который только что помог некоему человеку на смертном одре попасть в райские миры, но *не более того*. При этом Сарипутта не помог этому человеку достичь достаточного понимания чтобы достичь Ниббаны и покинуть колесо страдания либо прямо там же, либо в следующей жизни.

Если вы достигаете джхан поглощения, то потом, в итоге, когда эта карма кончится – а она кончается! – вы можете стать муравьём, сразу после райских кущ!

Здесь я замечу, что, возможно, в вышеприведённом примере тот человек достиг Брахмалоки только через благие деяния, не достигая какой бы то ни было джханы, а лишь слушая Сарипутту, «склоняя ухо» к его изложению Учения Будды, так, что его ум при этом стал достаточно возвышенным для Брахмалоки. И поскольку это произошло не через практику джханы, у него не было никакой защиты от последующего падения из этого мира.

Есть истории о людях во времена Будды, которые приобрели достаточно заслуг чтобы переродиться даже в Брахмалоке, но поскольку они не практиковали джханы, которые могли бы защитить их, будь то джханы сосредоточения или безмятежного бодрствования, они падали прямо в низшие миры, именно потому, что единственная причина, по которой они попали в высший мир, были благие деяния. Ничего не могу сказать по этому поводу. В конечном итоге, всё это спекуляции. Давайте обратимся к сутте:

АН 3.116, Невозмутимый

*«Монахи, в этом мире можно обнаружить три типа людей. <...> Вот, монахи, достигнув сферы безграничного пространства ... этот человек наслаждается ею и находит в ней удовлетворение. Если он устойчив в этом достижении и не потерял его когда умирает, он перерождается среди небожителей мира безграничного пространства. Срок жизни там – 20 000 эпох. Этот мирянин остаётся там весь срок жизни, и когда весь этот срок жизни, свойственный тем небожителям, закончится, этот человек идёт вниз в ад, в животные миры или в миры голодных духов.*

*Однако, ученик Возвышенного прожив там весь срок жизни, по истечении этого срока жизни, свойственного тем небожителям, достигает Ниббаны*

прямо в том мире». [В этом состоит разница между обученным учеником  
Благородных и мирским человеком]

Эта сутта далее дословно повторяется относительно Сфер Безграничного Сознания и Отсутствия Всего.

Итак, здесь говорится, что если вы способны входить в джхану – в данном конкретном случае это арупа джхана – к моменту смерти, и при этом вы достигли этой сферы через ошибочное сосредоточение – то тогда вы обречены пасть, причём весьма резко, из того мира прямо в низшие миры, без промежуточного постепенного снижения по мирам небожителей вплоть до мира людей.

Примечательно также, что в этом тексте не используется термин «Благородный Ученик», а вместо этого употребляется оборот – «ученик Возвышенного». Просто ученик и всё. Это значит – те, кто следуют практике джхан, которую преподавал Будда. Они не достигли каких-либо стадий пробуждения, иначе был бы употреблён термин «Благородный Ученик».

Я представил читателю эти цитаты из сутт для того, чтобы сделать предположение (и пусть читатель сам решит, согласен ли он со мной), что если вы продолжаете свою практику медитации и способны входить в джхану к моменту окончания своей жизни, то вы не только переродитесь в соответствующем мире Брахмалоки, но и достигните Ниббаны из этого мира, не перерождаясь больше в каком бы то ни было нижележащем мире. Замечательная перспектива!

Опять же, общепринято, что это доступно лишь благородному ученику, вошедшему в поток, или достигшему ещё более продвинутых стадий просветления. Считалось, что необходимо получить третий опыт Ниббаны чтобы никогда не вернуться в этот мир или более низкий – но на деле всё что нужно это научиться входить в джхану! Это удивительное открытие, и если это правда, мы очень счастливые люди, даже те, чья практика продвинулась не так далеко, даже до первой джханы.

Сказано, что Будда постоянно напоминал монахам о необходимости больше практиковать, даже если они ещё не достигли полного отпускания (у него были высокие ожидания, и требовались высочайшие достижения). В глазах Будды, ты либо Арахант, либо всё ещё на пути.

### **Джхананагами и Джхананагамита**

Чтение Ангуттара Никаи это весьма занимательное занятие, поскольку в этих суттах попадаются жемчужины, которые не встречаются более нигде. Например, я обнаружил здесь иное понимание или определение Благородных Учеников Соттапанна или Сакадагами – первая и вторая стадии пробуждения соответственно.

Обычно считается, что только стадия Анагами (третья стадия пробуждения) даст вам достаточно заслуг чтобы вы в следующей жизни родились в Брахмалоке – а в случае Анагами – в особых мирах Брахмалоки, называемых *Чистыми Обителями*, где рождаются лишь Анагами, поскольку они устранили пять первых оков страстного

желания. Прямо в Чистой Обители Анагами достигает состояния Араханта, и больше не родится где бы то ни было ещё. Таким образом, Анагами больше не рождается ни в каком мире кроме Чистой Обители, в которой он появляется лишь один раз, достигая окончательного пробуждения прямо там.

Это замечательное достижение – жить последнюю жизнь в низших мирах – включая человеческие и райские миры – вот к чему пришёл Анагами.

Однако и для первых двух благородных учеников я обнаружил хорошие новости в Ангуттара Никае. Если вы достигаете Сотапанны или Сакадагами и вы сделали это через практику джхан в медитации, вы переродитесь в одном из миров Брахмалоки и больше не вернётесь – подобно Анагами! Вы можете достичь этой первой и второй стадии пробуждения посредством внимательного слушания Учения, а не через медитацию, но если вы достигаете их через практику джхан, вы идёте в самый высокий мир, доступный вам как медитатору. Вы не вернётесь в какой-либо низший мир. Вы достигнете Ниббаны из этого мира и покинете колесо Сансары прямо там. Больше никаких семи перерождений для Сотапанны или одного – для Сакадагами.

Те Благородные Ученики, которые стали Сотапанными или Сакадагами через практику джхан, носят специальное звание – Джхананагами или Джхананагамита, согласно комментарию Бхиккху Бодхи в его переводе Ангуттара Никаи: комментарий 539 и 2193, которые я приведу позже.

Но вернёмся к суттам: ниже приведена неполная цитата из сутты, где рассказывается о том, что и Сотапанна и Сакадагами тоже являются теми, кто более не вернётся:

АН 10.219, "Тело, рождённое деяниями":

*"... Этот благородный ученик понимает ... когда освобождение ума посредством любящей доброты было развито таким образом [т.е. у тех, кто достиг джхан через брахмавихары], это приводит к не-возвращению для мудрого монаха, который не достиг дальнейшего освобождения."*

Схожая сутта имеется на стр. 327<sup>20</sup> "Осень" АН 3.94

*"Монахи, точно так же как осенью, когда небо ясно и безоблачно, солнце, восходя в небе, рассеивает всю тьму в пространстве, сияя, распространяя лучи и излучая свет, так же, когда глаз дхаммы открывается у благородного ученика, свободный от пыли и пятен, когда восходит в нём видение, благородный ученик оставляет три оковы: воззрение о существовании личности, сомнения и ошибочное цепляние за формальные правила и обряды."*

*После этого, когда он отходит от двух состояний, влечения и недоброжелательности, то, удалённый от чувственных удовольствий, удалённый от нездоровых состояний, он входит в первую джхану и пребывает в ней, которая состоит из радости и удовольствия, рождённых удалением, и сопровождается мыслью и исследованием. Если, монахи, такому благородному ученику придётся*

---

<sup>20</sup> Здесь и далее имеется в виду издание «The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara Nikaya by Bhikkhu Bodhi» издательства Wisdom Publication, Boston.

*покинуть умереть, для него больше не будет оков, из-за которых он мог бы вернуться в этот мир".*

Как ясно сказано в тексте, вышеописанный человек свободен от трёх оков, то есть является Сотапанной. Бхиккху Бодхи вводит для этого отрывка примечание номер 539, стр. 1663, в котором называет такого человека "Джхананагами" или, в дублирующем примечании номер 2193, – "Джхананагамита".

Вот его примечание номер 2193, страница 1859:

*"Эта фраза обычно означает достижение невозвращения. В комментариях, однако, такой ученик определяется как "тот, кто не возвращается благодаря джханам", Джхананагамита, то есть вошедший-в-поток (Сотапанна) или однажды-возвращающийся (Сакадагами), который плюс к этому достиг джхан. Хотя такой практикующий ещё не избавился от двух оков чувственного желания и недоброжелательности, но, достигнув джханы, он или она переродится в сфере форм (Рупалока) и достигнет Ниббаны там, без каких-либо иных перерождений в сфере чувств."*

Я не знаю, какова разница между двумя типами "Джхананагами"; в примечаниях это не объясняется.

Итак, теперь у нас есть новый тип "Благородного" – того, кто достиг Сотапанны и Сакадагами, но, следуя системе джхановой медитации – достигая этих стадий именно так, а не через слушание сутт или какой-либо другой метод – такой человек получает возможность больше не рождаться в низших божественных или человеческих мирах. Он попадёт в Брахмалоку и достигнет окончательной Ниббаны прямо там.

Здесь упомянута "сфера форм", и я предположу, что это – Чистые Обитатели, который в этом случае является высочайшим миром сферы форм. Либо, рассуждая логически, если вы достигли арупа джхан, что непременно происходит если вы практикуете путь джхан, то вы переродитесь в более высоких арупа (умственных) Брахмалоках, где есть лишь ум. Это будет рождением не в сфере форм, а уже в сфере "отсутствия форм".

Это вполне логично, поскольку для того, кто достиг стадии Сотапанны, нет никакого смысла возвращаться обратно в человеческий мир: это всё равно что вернуться учиться в ту же школу, которую ты уже закончил, к тем же людям, которые никогда не знали о заповедях и не следовали им. Нет – я не думаю, что в этом есть смысл. Сотапанна это уже очень высокое существо. В суттах его называют святым, и весьма сомнительно, чтобы такое существо родилось опять в обществе мирян – даже если они – монахи, которые, по сути, остаются мирянами. Большинство монахов в наши дни это либо "учёные" монахи, либо они исполняют для мирян обряды и ритуалы. Мало кто из них практикует медитацию.

Я предоставляю читателю поразмышлять на эту тему, но для меня она оказалась интересной и волнующей. Поскольку я являюсь настоящим "буддо-гиком", меня интересуют самые мельчайшие (по возможности максимально мелкие) детали пути. Эти открытия, конечно, основаны только на том, что говорится в суттах, и я надеюсь, что это соответствует действительности.

## **Глава Двадцатая**

### **После ретрита**

После ретрита, или после того или иного достижения люди спрашивают: «А теперь что мне делать?» «Какой должна быть моя практика теперь?»

Первое недопонимание здесь состоит в том, что бы теперь имеее «выделенный канал» связи с джханой, которую достигли, или со всеми достигнутыми джханами, и теперь сможете в них входить по своей воле. Нет, у вас пока не получится. Ваша практика откатится назад, и ум погрузится в более грубые состояния. Повседневная жизнь несёт стрессы, и физические, и эмоциональные. Всё это будет утомлять вас и негативно влиять на вашу медитацию. Новости, соцсети, отношения с другими людьми будут делать ваш ум более неугомонным и возбуждённым. Соответственно, в медитации вы будете сталкиваться то с неугомонностью ума, то с вялостью. Иногда вы будете чувствовать себя из-за этого совершенно измученными.

Всё это не важно, просто продолжайте практику каждый день, настолько хорошо, насколько можете. Бханте Вималарамси советует каждый день медитировать сидя или в ходьбе суммарно два часа или больше. У большинства людей нет столько времени, но по крайней мере почти всегда есть возможность сидеть 30 минут или час в день. Так делайте это! Вставайте пораньше и садитесь в медитацию. Прогресс будет продолжаться, хоть и медленнее. Каждый день – чем более чистого состояния ума вы сможете достичь, тем больше благой кармы и чистоты вы обретёте.

Рекомендуется встать утром, проделать утренние процедуры, позавтракать и сесть в медитацию. Если сесть сразу после пробуждения, это может привести к сонливости.

Работайте с духовным другом в качестве объекта медитации, пока ваше чувство метты не поднимется в голову и перестанет быть в сердце или груди. Когда это произойдёт, проследуйте в раздел «Преодоление барьеров», и выполняйте эту практику в течение дня или двух.

Когда ваш ум будет спокойно выполнять практику со всеми четырьмя группами существ, и у вас не будет возникать заметной недоброжелательности, переходите к практике «Излучение в шести направлениях», начав излучать любящую доброту согласно инструкциям в соответствующем разделе. Эти инструкции описаны в главе, посвящённой четвёртой джхане.

Если вы продвинулись до бесформных джхановых уровней, в каком бы чувстве вы ни пребывали при этом, будь то метта, каруна, мудита или упеккха, на ретрите вы просто продолжите практику с этой джханы/чувства. Однако в повседневной жизни рекомендуется каждый медитационный заход начинать с метты, с любящей доброты. Это – врата ко всем остальным джханам.

Многие студенты входят в равностность на ретрите и испытывают все высшие джханы и, возможно, переходят на ту или иную стадию пробуждения. Они могут подумать, что в

повседневной жизни можно будет просто излучать равностность, но скорее всего это не представляется возможным. Если вы будете пытаться излучать равностность, на самом деле вы будете излучать некое спокойствие, которое фактически совсем не является равностностью, а ваша практика просто застрянет на одном месте. Из-за этого вы впадёте в разочарование и будете удивляться, почему ничего не происходит.

Вне ретрита ваш ум пребывает в возбуждении и неутомности, не будучи способным входить в высокие состояния. Поэтому лучше опять вернуться к метте. Любящая доброта, излучаемая вовне, смягчает ваш ум и приносит безмятежность и энергию/радость в вашу медитацию. За очень короткое время ваш ум вернётся к тому уровню, которого вы достигли на ретрите. Помните, что практика брахмавихар происходит автоматически. Не нужно пытаться вычислить её – просто начните с метты, и вы естественным образом пройдёте по цепи «вихар».

Если вы выполняете направления, вы можете уделять по пять минут каждому из них, как и раньше. Если же вы достигли того или иного уровня пробуждения, рекомендуется практиковать излучение в каждом направлении по две минуты и затем переходить к излучению во всех направлениях.

Затем, оставшуюся часть дня, вы используете БР для того, чтобы отпускать возникающие неблагоприятные умственные состояния и расслабляться в них. Попробуйте излучать любящую доброту пока вы ведёте автомобиль или делаете покупки. Развивайте благотворные состояния – чем дольше вы остаётесь в них, тем глубже, в итоге, продвинется ваша практика.

Соблюдайте предписания! Это очень важно для развития вашей практики. Особенно избегайте употребления опьяняющих веществ, для некоторых людей это предписание особенно трудно из-за давления окружающего общества. Просто игнорируйте это давление. Это повлечёт за собой огромные плюсы для вас в будущем.

Развивайте Дану или щедрость. Приносите пожертвования своей местной сангхе. В целом больше отдавайте. Это сделает ваш ум мягче и принесёт заслуги, которые в итоге положительно повлияют на вашу практику.

И продолжайте сидеть!

## **Глава Двадцать Первая**

### **Инструкции и стадии продвижения**

Возможно, вы новичок в Медитации Прозрения в Безмятежной Мудрости, преподаваемой Бханте Вималарамси, и нуждаетесь в памятке по практике и по всем вехам на пути. Возможно, вы забыли что-то из начальных инструкций и из того, что следует делать, когда ваша медитация меняется. Эта глава даст вам сводку всех инструкций и описание многих признаков прогресса. После прочтения предыдущих глав, эта глава подытожит то, что вы прочитали, так что вы можете возвращаться сюда, если забудете какие-то шаги. Джханы здесь не описываются, поскольку самое важное – то, что вы испытываете, а не то, в какой джхане находитесь. Информацию о джханах вы можете найти в предыдущих главах. Здесь приведено краткое изложение всего процесса практики, вплоть до Ниббаны.

НАЧАЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ – для получения более подробной информации, вернитесь в начало книги, к соответствующей главе.

- Сидите по меньшей мере 30 минут, на подушке или на стуле. Позже стул будет более предпочтителен.
- Не двигайтесь по какой бы то ни было причине. Не почёсывайтесь и не дёргайтесь.
- Улыбнитесь в своём сердце, улыбнитесь умом, улыбнитесь губами! Сохраняйте улыбку в течение всего сидения. Это лёгкая улыбка Будды.
- Вызовите в памяти счастливое воспоминание и почувствуйте то, что вы тогда чувствовали. Может быть, это момент, когда вы держали на руках ребёнка – что вы чувствовали тогда? Посмотрите в его/её глаза. Или может быть вы играли с собакой или с выводком щенков – что вы чувствовали? Любящую доброту! Улыбайтесь прямо в этом чувстве.
- Теперь пожелайте себе пребывать в этом чувстве любящей доброты и оставайтесь с ним. Оставайтесь с этим чувством и позвольте ему пропитать всё ваше существо. Проведите так первые 10 минут вашей медитации.
- Чтобы это чувство любящей доброты возникало с большей лёгкостью, вы можете использовать фразы такого типа: «Пусть я буду счастлив», «Пусть я буду погружен в мир и покой» и так далее. Не используйте их как мантру, но повторяйте лишь время от времени чтобы подтолкнуть это тонкое тепло, это светящееся чувство любящей доброты.
- Если ваш ум блуждает или отвлекается от этого чувства, примените БР, подробно описанный в книге ранее. Это очень важно! Вот эти шесть шагов:
  - 1. Распознайте, что вы отвлеклись.

- 2. Разожмите хватку вашего внимания на отвлечении.
  - 3. Расслабьте любое напряжение и сжатие, которое продолжает тянуть вас к отвлечением.
  - 4. Радость-улыбка – верните улыбку и вместе с ней – то самое чувство.
  - 5. Разверните ум обратно – вернитесь к объекту медитации.
  - 6. Рестарт – повторите этот цикл, когда вновь отвлечётесь.
- Следующие 20 минут сидячей медитации (или всё оставшееся время) приглашайте Духовного Друга (кто это – описано в книге ранее), и излучайте это теплое чувство любящей доброты, которое вы сами испытываете сейчас, своему духовному другу, окутывая его/её им.
  - В течение вашего сидения развивайте удовлетворённое мирное состояние ума. Не прилагайте слишком много усилий. Просто зависайте со своим другом и чувствуйте счастье от медитации. Если вы заметили узел напряжения в голове, это будет означать, что вы слишком сильно стараетесь. Отступите, расслабьтесь, улыбайтесь больше. Заметьте это напряжение, но примите, что оно есть, и отпустите. 6Р. Вернитесь к своему духовному другу. Постепенно напряжение уйдёт, потому что вы больше не питаете его своим вниманием. Всё, что нужно – расслабляться и улыбаться, и чувствовать эту улыбку!

#### ПРИЗНАКИ ПРОГРЕССА У НАЧИНАЮЩЕГО

- Постепенно, по мере того, как вы терпеливо остаётесь с собой и со своим духовным другом, ум начнёт успокаиваться. Первые 20 минут вашей медитации будут в целом активными, но если вы сможете пересидеть этот период без движения, улыбаясь, большая часть этой активности вскоре пройдёт.
- Наступит момент, когда внезапно возникнет радость (*питу*). Это будет нечто, чего вы раньше никогда не испытывали. Эта радость может быть сильной или сдержанной, но вы её почувствуете. А за ней последует безмятежность.
- После того, как вы испытаете эту радость, вы должны отпустить те фразы, которые повторяли до того. Эти фразы могут теперь создать напряжение в вашем уме/голове. Слова, которые вы использовали – такие как «Пусть я буду счастлив» можно отпустить. Достаточно просто помнить это чувство любящей доброты и возвращать его, когда оно ослабевает.
- Не привязывайтесь к этой радости, но и не подавляйте её – просто примите её присутствие и вернитесь к объекту медитации, к своему духовному другу.
- По мере того, как вы будете продолжать, эта радость будет меняться, и «счастливый шум» в уме стихнет – примерно как когда холодильник внезапно перестаёт шуметь; вы вдруг осознаете, что стало тихо.



- Ваша уверенность в методе TWIM будет возрастать. Вы почувствуете, что нашли правильный путь. Эта уверенность будет возрастать помимо вашей воли, сама по себе.
- Продолжайте улыбаться и терпеливо оставайтесь со своим духовным другом. Применяйте БР к зуду или любым другим отвлечениям. Чувство любящей доброты будет царить в области сердца и ниже.
- Далее вы обнаружите, что некоторые части тела словно бы исчезли. Ум становится намного более спокойным. Вы, конечно, знаете, что у вас есть руки и они лежат сейчас на ногах... но вы их не ощущаете. Однако, если происходит контакт или кто-то трогает вас, вы это ощущаете. Вы по-прежнему воспринимаете происходящее вокруг вас.
- Далее чувство начнёт меняться от грубоватой радости к более тонкому чувству счастья или мирной удовлетворённости (*сукха*). Равностность начинает проявляться всё больше. Возникает сильное чувство уравновешенности ума. На этой стадии нужно сидеть по меньшей мере 45 минут – час.
- По мере того, как вы сидите в этом мирном чувстве, постепенно чувство любящей доброты поднимется в голову. Характер вашего осознания при этом меняется. До этого вы ощущали тело, но сейчас вы перешли в умственную сферу. Теперь вы стали продвинутым медитатором.
- Теперь чередуйте вашу сидячую практику с 20-30 минутами медитации в ходьбе. Возьмите своего духовного друга на эту прогулку. Шагайте с нормальной скоростью, не медленно, а достаточно энергично чтобы ваше сердце забилося быстрее. Сохраняйте внимание на духовном друге. Пусть он/она улыбается в вашем уме от ваших пожеланий любящей доброты. Через медитацию в ходьбе можно достичь большого прогресса. Вы можете пребывать в джханах прямо в время ходьбы.

## ПРОДВИНУТЫЕ ИНСТРУКЦИИ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПРОДВИЖЕНИЕ

### Изменения в инструкциях

- Следующий шаг: Преодоление Барьеров

Когда ощущение любящей доброты сдвинулось вверх к голове, мы просим вас выполнить упражнение *Преодоление Барьеров*. Она не должна занимать больше чем один медитационный заход. См. Главу 4 для получения инструкций.

- Следующий шаг: Излучение в Шести Направлениях

После завершения практики *Преодоления Барьеров*, начинайте излучать сильное чувство любящей доброты вовне, подобно свече или прожектору, который излучает тепло в шести направлениях.

#### Инструкции:

- Первое: излучайте чувство любящей доброты в течение пяти минут всем живым существам впереди себя (можно взять любой порядок сторон); потом всем живым существам позади себя – пять минут; затем влево, вправо, вниз и вверх. По пять минут на каждое направление. Всего это займёт 30 минут для шести направлений.
- Затем оставшееся время медитации (которое сейчас должно составлять 1-1,5 часов), вы излучаете всем живым существам во всех направлениях одновременно. Вы становитесь как бы пузырьком метты, наполненным чувством чистой любящей доброты. Вы видите как это чувство сочится или течёт вовне, когда вы желаете счастья живым существам. Сохраняйте лёгкую улыбку Будды.

#### **Указатели дальнейшего прогресса**

- По мере того, как вы излучаете по направлениям, вы чувствуете любящую доброту (*Метта*), исходящую от вас вовне. Это ощущение может быть тонким или подобным сильному излучению или даже золотому сиянию. Продолжайте – нет нужды делать что-либо ещё. Нет нужды пытаться усилить это сияние, если оно слабое. Пусть оно будет таким, какое есть. Выполняйте БР, если внимание вашего ума блуждает.
- Когда вы освоитесь в практике, это чувство любящей доброты изменится. Оно станет тише. Теперь это чувство превратится в *Каруну* или Сострадание. Возникает ощущение, словно ваш ум расширяется во всех направлениях. Это ощущение может быть сильным или же это может быть просто ощущение некоторого расширения или увеличения в размерах.
- Далее, это ощущение расширения исчезает, и чувство в уме превращается в *Мудита* или в чувство тонкой Радости. Возможно, вы увидите пульсацию на одной из дверей органов чувств. Это может выглядеть так, или же вы увидите возникающие и исчезающие сознания, подобные кадрам в фильме, кадр за кадром. Вы также можете начать испытывать сильные прозрения в *анатта* (безличность), а также в *аничча* (непостоянство).
- Далее вы берёте то, что (не) имеет место между этими кадрами в качестве нового объекта медитации. Возникает сильная Равностность или внутреннее равновесие (Упеккха). Чувство Радости превращается в спокойствие и тишину. Теперь в уме возникает совсем немного активности и других явлений. Вы пребываете в состоянии внутренней неподвижности. Вы должны заметить это уравновешенное чувство и оставаться с этим чувством. Теперь излучайте его во всех направлениях.

Это чувство равновесия или равностности теперь является объектом вашей медитации.

- У вас возникнет восприятие, что «ничего нет». Мысли остановились. Ум пребывает в совершенной тишине. Осознание полностью находится в голове. Вы не замечаете тело совершенно. Сейчас вы воистину в царстве ума. У вас больше нет тела, так можно сказать. Чувство и ощущение воспринимаются умом, даже если они исходят из тела, они всё равно происходят в уме, верно?
- Могут возникнуть световые явления. Просто применяйте БР к ним и возвращайтесь к наблюдению и пожеланию Равностности. Всегда возвращайтесь к чувству. Ваш ум станет сияющим и чистым. Теперь вы сможете сидеть дольше – до 2 часов. Если медитация идёт хорошо – продолжайте сидеть! Если вы поднимитесь сейчас, когда всё идёт хорошо, вы неизбежно будете вынуждены выстраивать свою осознанность снова, в следующем медитационном заходе, чтобы только вернуться в то положение, в котором находитесь сейчас. Продвигайтесь как можно глубже прямо сейчас, а не потом.
- Практикуйте быструю ходьбу между сидячими медитациями, чтобы заставить сердце ускоренно биться. Медитация может снизить уровень вашей энергии. Во время ходьбы излучайте Равностность во всех направлениях, одновременно. Станьте пузырьком излучения равностности, двигающимся вперёд.
- Через некоторое время в этом состоянии, в котором нет ничего, ваш ум внезапно окажется в состоянии, которое может показаться сном. Это сноподобное состояние, в котором вы, тем не менее, ощущаете себя бодрствующим. Ваше сознание едва присутствует. Вы быстро выйдете из этого состояния. Ум после этого станет ещё тише, тише, чем когда бы то ни было. Теперь мы даём вам новую инструкцию – сидеть с этим Тихим Умом два или три часа. Не прилагайте усилий – практикуйте мягко! Отвлечения сейчас это всего лишь вибрации, и возможно световые явления и узоры. Как только ваше внимание входит в это состояние, отступите и расслабьтесь. Просто отпускаяте/расслабляйтесь быстро – это всё, что нужно.
- Возможно, вы будете сидеть 5 или даже 15 минут, и не будет происходить ровным счётом ничего. Ваш ум будет совершенно неподвижен, подобно скале. Ни малейшего шевеления в нём. Если же шевеление появляется, применяйте БР. Будьте максимально осознанным и сразу же применяйте БР.
- На этой стадии чувство Равностности останавливается. И теперь вы берёте «Тихий Ум» в качестве объекта медитации. Вы понимаете, что все шевеления отсутствуют, вы наблюдаете и просто (с принятием и бесстрашием) остаётесь в этом. Вы ощущаете некоторое облегчение от шума, который производился мирским умом. Постоянно возвращайтесь к просто-пребыванию с пониманием и знанием, что вы сейчас наблюдаете *тихий ум*. Если ваше внимание отвлекается из этого настоящего момента мира и отсутствия активности, быстро и мягко применяйте БР, и возвращайтесь обратно. Наслаждайтесь покоем отсутствия

активности, и расслабляйтесь. Сохраняйте бдительность и осознанность к вибрациям и сдвигам внимания, и тут же отступайте, отпуская, расслабляйтесь.

- Это может занять 15 или 30 минут, или даже час, прежде чем ум перейдёт на новый уровень тишины. «Терпение ведёт к Ниббанае». Просто продолжайте. Вам может показаться, что ничего не происходит – время словно остановилось. Нет! Продолжайте – само пребывание в этом особом состоянии даёт огромный прогресс. В любой момент ум может совершить очередной переход.
- Наконец, некоторое время спустя, ум внезапно просто останавливается. Может произойти момент отключения или же вы его не заметите, но вы почувствуете словно вы откуда-то вынырнули. Это похоже на то, как если бы внезапно включился свет.
- Если вы бодрствуете в достаточной степени, вы испытаете быстрое чувство Облегчения, словно сбросили некую ношу. Она может длиться мгновение или два. Затем радость наводнит вас – это *всепроникающая* радость, заполняющая всё тело. Вы почувствуете себя очень счастливым!
- Вы только что испытали Ниббану в первый раз! Для получения более подробной информации, обратитесь к четырнадцатой главе. Наши поздравления!

#### Что после Ниббаны?

- Теперь просто вернитесь к медитации и продолжайте в том же духе, как делали до того. Обычно вы можете начать с излучения Равности по две минуты в каждом направлении, а затем – по всех направлениях. Вы проходите одну и ту же процедуру каждый раз, вплоть до самого араханства, через четыре стадии просветления. Нет ничего специального, что вам нужно делать, помимо того чтобы просто продолжать проходить через стадии практики снова и снова до тех пор пока вы не испытаете ещё одно прекращение и вслед за этим – ещё один момент Ниббаны, достигнув следующего стадии пробуждения.
- После ретрита вы, возможно, не сможете сразу ощутить равность. Ничего страшного. Просто вернитесь к Любящей Доброте. Она автоматически проведёт вас по джханам к самой цели. Метта это *Врата* в Ниббану.

Для более подробной информации:

Медитационный центр Дхамма Сукха – [dhammasukha.org](http://dhammasukha.org)  
[thepathtonibbana.com](http://thepathtonibbana.com)

Email: [david@dhammasukha.org](mailto:david@dhammasukha.org)

Сайт российского отделения сообщества Суттавада: [dhammasukha.ru](http://dhammasukha.ru)

Email: [online@dhammasukha.ru](mailto:online@dhammasukha.ru)

***«Медитируй, Ананда, не откладывай, или потом ты будешь сожалеть. Таково моё наставление тебе». Так сказал Благословенный. Почтенный Ананда был доволен и обрадован словами Благословенного.***

МН 152.18



## **Об авторе**



Дэвид Джонсон постоянно живёт в Медитационном Центре Дхамма Сукха начиная с 2010 года. В течение долгого времени он остаётся ведущим учеником Бханте Вималарамси и участвовал во множестве ретритов.

В настоящее время он — каппийя (личный помощник) Дост. Бханте Вималарамси; кроме того, он принимал временное монашеское посвящение в 2012 году под началом Бханте и несколько недель носил одеяния монаха в качестве Саманеры.

### **Биографические сведения**

С девятнадцатилетнего возраста Дэвид прошёл множество ретритов Випассаны по методу Махаси, а затем ещё более двенадцати ретритов с Бханте Вималарамси, став его учеником с 2006 года.

Дэвид собрал большой видеоматериал о Дипа Ма и Махаси Саядо и о личных встречах с ними. Кроме того, он медитировал под руководством Джозефа Голдштейна, Джека Корнфилда и У Силананды. Видео этих великих учителей выложено им в интернете в открытый доступ.

Дэвид родом из Бельвью, близ Сиэттла, штат Вашингтон. С 1973 по 1978 годы он был ретритным менеджером в медитационном центре Института Стиллпойнт, Сан-Хосе, Калифорния. Он помогал этому центру расти и управлял его финансовыми и административными делами.

Начиная с 80-х работал на Прибрежной Территории Сан-Франциско в нескольких вещательных компаниях в качестве менеджера. Затем, в 2010-м, решил присоединиться к Бханте в его деле распространения метода TWIM по всему миру и переехал в Миссури на постоянное жительство.

В 2015 году им написано "Руководство к Медитации Безмятежной Мудрости", в основу которого легли наставления Бханте Вималарамси и медитативный опыт его учеников.

Его текущие обязанности в Дхамма Сукха состоят в следующем:

- Исполнение функций казначея и члена правления.
- Проведение ежемесячных онлайн-ретритов начиная с 2015 года.
- Управление ретрит-центром.
- Поддержание веб-сайта и страниц в социальных сетях.
- Выпуск книг: публикация новых книг Бханте Вималарамси.
- Производство видеоматериалов — всё видео о Бханте, которое можно найти на сайте и в ютьюбе, было произведено с участием Дэвида.

Вы можете напрямую связаться с Дэвидом Джонсоном по адресу:  
[david@dhammasukha.org](mailto:david@dhammasukha.org) или через веб-сайт центра Дхамма Сукха.



## *Источники*

Веб-сайт медитационного центра Дхамма Сукха: <http://www.dhammasukha.org>

Маджхима Никая в переводе Бхикку Бодхи

Даг Крафт "Карта, составленная Буддой"

Бханте Вималарамси "Анапанасати Сутта"

Бханте Вималарамси "Медитация — это жизнь, жизнь — это медитация"

Бханте Вималарамси "Дыхание любви"

Бханте Вималарамси "Следуя Дхамме"

Бханте Вималарамси "Руководство по медитации безмятежной мудрости"

# ***Руководство к практике прощения***

***Бханте Вималарамси***

## **Содержание**

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	6
<i>Предварительное краткое описание Практики Прощения</i>	13
<i>Признательность</i>	16
<i>Предисловие</i>	16
<i>Введение</i>	18
<i>Глава первая</i>	20
<i>Глава вторая</i>	23
<i>Глава третья</i>	25
<i>Глава четвёртая</i>	28
<i>Глава пятая</i>	29
<i>Глава шестая</i>	30
<i>Глава седьмая</i>	31
<i>Глава восьмая</i>	32
<i>Глава девятая</i>	33
<i>Глава десятая</i>	35
<i>Глава одиннадцатая</i>	37
<i>Глава двенадцатая</i>	39
<i>Глава тринадцатая</i>	41
<i>Глава четырнадцатая</i>	43
<i>Глава пятнадцатая</i>	45
<i>Глава шестнадцатая</i>	46
<i>Приложение 1. Обзор метода Медитации Безмятежной Мудрости (Т.В.И.М.)</i>	48
<i>Приложение 2. Разъяснение полного круга Медитации Прощения</i>	53
<i>Послесловие к русскому изданию</i>	67
<i>Об авторах</i>	76

## **Предисловие к русскому изданию**

Несколько слов об используемой терминологии.

### *Forgiveness*

На английском языке описываемый в данном тексте метод называется Forgiveness Meditation. Слово forgiveness, как правило, переводится на русский как «прощение». И если переводить буквально, мы получаем выражение «Медитация Прощения».

Когда я приступил к этой практике, то столкнулся с определёнными трудностями, причину которых некоторое время не мог идентифицировать. Я ощущал некоторое противоречие между духом этого учения, описываемым Бханте Вималарамси и Сестрой Кхемой, и самой практикой. После некоторых исследований я, к своему удивлению, пришёл к выводу, что здесь имеет место семантическая проблема, а именно несовпадение смыслов, вкладываемых носителями языка в слова forgiveness и «прощение». Консультации с наставницей этой школы Сестрой Кхемой подтвердили мои догадки.

Если мы заглянем в толковые словари английского языка, то увидим, что доминирующий смысл глагола forgive — «перестать сердиться на кого-либо или на что-либо за что-либо». То есть значение этого слова по большей части психологическое. Это, по сути, прекращение негативной эмоции по отношению к кому-либо или чему-либо, что ближе к русскому «я не держу на тебя зла» или «забыли», «проехали», «что было, то прошло» и т. д.

Толковые словари русского языка дают относительно глагола «прощать» несколько иной смысл, хотя эта разница на первый взгляд трудноуловима. Доминирующий смысл этого слова в русском языке — *«проявляя снисходительность, снять с кого-чего-н. вину за что-н., не поставить кому-чему-н. в вину чего-н., извинить»* (толковый словарь Ушакова).

Вглядимся в смысл сказанного: «проявляя снисходительность», «не поставить в вину». Но ведь это, по сути своей, юридический подход. Мы судим кого-то или что-то, выносим вердикт «виновен» (а если не виновен — то и прощать не за что) и после этого каким-либо образом аннулируем эту вину. При этом совсем не факт, что сама вина забывается. На самом деле тут неявно подразумевается, что она сама по себе никуда не девается и через какое-то время этот случай могут припомнить. И если человек не чувствует себя виноватым, он может обидеться, услышав: «Я тебя прощаю». Он не хочет, чтобы его прощали, потому что не чувствует себя виноватым! В английском же в такой ситуации совершенно не будет проблемой сказать: «I forgive you», и это будет означать лишь, что я больше не испытываю к человеку негатива, инцидент исчерпан.

Именно эта разница в смыслах и стала причиной того, что я ощущал противоречие и не мог до конца уяснить суть практики. Так, Сестра Кхема по этому поводу говорит следующее:

*«Нужно понять, что эта практика не предназначена для того, чтобы изменить другого человека. Единственный способ, каким мы можем изменить мир, — изменить себя. Мы не можем снять с другого человека его вину. Эта практика предназначена для очищения нашего собственного ума и сердца. Для того, чтобы снять с нас груз любых прошлых мыслей, слов,*

*дела, который висит на нас и который мы носим на себе. Эта практика является методом очищения нас самих.*

*Я никого не сужу в этой практике, поскольку она является средством очищения моего ума и не имеет отношения к вине другого человека в том, что произошло в прошлом. Эта практика — о том, чтобы перестать носить на себе груз ненависти и антипатии или неприязни, которую мы испытываем к другим человеческим существам вокруг».*

В общем, мне пришлось искать слова, которые подошли бы наилучшим образом. Которые наиболее точно передавали бы вкладываемый в практику смысл.

В итоге, после поисков, размышлений, экспериментов и консультаций с наставницей, было сначала найдено одно альтернативное слово — «принятие», «принимать». Мы принимаем себя такими, какие мы есть. Мы принимаем других людей такими, какие они есть. Мы пребываем в состоянии ДО осуждения, а не после него. Это не одобрение, поскольку одобрение тоже подразумевает оценку действия. И это не осуждение. Это именно Принятие. Мир — люди, явления, предметы — просто таков, какой есть. И мы открываемся ему, мы говорим ему «да». Мы говорим: «Да, так тоже бывает, и это тоже имеет право на существование уже самим фактом своего существования».

Однако и здесь кроется подвох: если мы просто принимаем непонимание, ошибки, боль, которую мы причинили другим или которую другие причинили нам, то получается, что все эти явления *остаются*, просто мы их принимаем. Смысл же данного метода в том, что мы именно расстаёмся с прошлым, полностью нейтрализуем его горькое влияние, перестаём цепляться за него, избавляемся от старых паттернов сознания. Мы признаём, что всё это — в прошлом, «былью поросло» и больше не имеет энергии, власти над нами<sup>21</sup>. Если же мы «принимаем» подобные негативные явления, остаётся небольшой след цепляния за них.

Поэтому для таких случаев пришлось ввести ещё один термин — «отпускать». «Я отпускаю своё (или твоё) непонимание». Таким образом, наиболее оптимальным в практике для меня оказалось применять слово «отпускаю» по отношению ко всему негативу, ко всему, что мучает нас (и именно это слово будет в основном использоваться в ходе сидячей медитации) в прошлом: «Я отпускаю своё непонимание», «Я отпускаю боль этой ситуации» и т. д. В остальных же случаях — по отношению к живым существам, ситуациям и явлениям в прошлом, настоящем и будущем — мы используем слово «принимаю»: «Я принимаю это», «Я принимаю тебя и эти твои действия», «Я принимаю этот звук» и т. д.

Итак, когда я садился в медитацию, то в первой стадии цикла использовал выражения типа: «Я отпускаю своё непонимание», ощущая себя как бы промытым, свободным от всех тех следов, которые оставили в моём сознании прошлые мои поступки, связанные с непониманием. В этом состоянии я пребывал до тех пор, пока оно не начинало увядать, а затем повторял формулу — внимательно и с чувством.

Когда же в поле внимания появлялось воспоминание о каком-то человеке, то формула становилась примерно такой: «Я отпускаю непонимание между нами... я отпускаю всю боль

---

<sup>21</sup> О таком восприятии прошлого (и будущего, и времени вообще) вы можете прочитать в учении ПБН — Прошлое-Будущее-Настоящее, перевод которого приведён в Приложении 2.

между нами... всё в прошлом... я буду рад, если ты отпустишь свои ошибки (и т. д.), я принимаю ТЕБЯ... я хочу, чтобы ты был счастлив». Вот это отпускание всего негатива, принятие самого человека и пожелание ему счастья делало работу с человеком полностью завершённой.

В повседневной жизни же я в основном пользовался (и пользуюсь) формулой Прощения: «Прощаю... прощаю... прощаю...» При этом сохраняется безмятежное состояние, внутренняя улыбка, ощущение открытых объятий. Однако в некоторых случаях органичнее оказывается воспользоваться и формулой отпускания.

Более подробно о сложившихся у меня в ходе практики формулах и о самом опыте практики будет рассказано в послесловии.

Всё это может показаться излишним копанием в деталях, вместо того чтобы просто взять общепринятый перевод слова forgiveness. Однако практика показывает, что наш ум чрезвычайно чувствителен к словам и все эти нюансы могут заметно повлиять на ход практики. Мы должны отчётливо понимать, что именно мы практикуем. Удивительно то, что все эти ухищрения на русском вполне адекватно заменяются лишь одним английским глаголом forgive. Очень удачное слово имеют в своём арсенале англоязычные люди!

Тем не менее, когда передо мной встал вопрос о переводе соответствующих текстов, в конце концов я решил не давить на читателя своим личным опытом и использовать в тексте слово «прощение». Результаты же моих изысканий я оговариваю в данном предисловии, с тем чтобы вы, если захотите, могли воспользоваться ими, хотя, допуская, что для кого-то окажется более подходящим именно вариант со словом «прощаю».

#### *Attachment*

Второй термин, на котором хотелось бы остановиться подробнее, — это слово attachment, обычно переводимое как «привязанность». В русском языке это слово имеет не только и даже не столько негативную коннотацию, сколько нейтральную и положительную. Например, мы можем использовать его для обозначения тёплых чувств к каким-то людям или, скажем, к малой или большой родине.

Поэтому если мы переводим этот термин как «привязанность», то буддийское «избавление от привязанностей» у неискущённого русскоязычного читателя будет вызывать скорее некие ницшеанские ассоциации, связанные с человеком, отчуждённым от всего мира, что не верно.

Дело в том, что в контексте буддийского учения под attachment'ом имеются в виду вещи сугубо деструктивные. Термин attachment обозначает то, что на санскрите и пали называется «упадана», то есть цепляние, хватание, залипание на чём-то, присвоение, застревание, болезненное пристрастие, зависимость. Вот что говорит по этому поводу Сестра Кхема:

*«Когда мы привязаны (get attached) к чему-то, то, если объект нашей привязанности меняется или уходит, мы испытываем страдание. Это не значит, что мы больше не должны видеть и обонять, скажем, прекрасный цветок. Это, скорее, о том, что если мы носим его с собой постоянно и думаем о нём так много, что не можем хорошо выполнять стоящие перед нами задачи, то мы привязаны и эта привязанность становится причиной страдания...»*

Исходя из этих соображений, при переводе текста я использовал слово «цепляние» и иногда «пристрастие».

### *Equanimity*

Третье проблемное слово. Результатом практики Прощения является то, что в приведённых текстах называется equanimity, то есть равностность. Чтобы понять, о чём идёт речь, нужно принять во внимание, что этим словом обозначается палийский термин «упеккха» (санскр. «упекша»). В русских переводах он зачастую переводится как «невозмутимость».

Однако и здесь кроется своего рода ловушка. Какой образ возникает при слове «невозмутимость» у русскоязычного человека? Этаким человек-кирпич, непробиваемый, не проявляющий эмоций. Но это совершенно не так.

Упеккха означает лишь, что мы становимся всё более уравновешенны, радостны, спокойны, полны теплоты, всё менее подвержены захватывающим эмоциональным приступам — острым, таким как приступы гнева или страха, или длительным, таким как депрессия, раздражение или тревога. Это постоянное уравновешенное состояние ума, которое ничто не может поколебать. Таким образом, упеккха, как и другие брахмавихары, имеет смысл положительный, а не отрицательный. Вот почему здесь я использовал слово «равностность», которое является полной калькой английского слова equanimity.

### *Non-personal*

Бханте Вималарамси сознательно избегает использовать слово impersonal, то есть «безличный», для описания природы явлений, а вместо этого использует слово non-personal, что можно перевести как «не-личностный». Термин «безличностность» обычно используется для перевода палийского термина «анатта». Это понятие говорит о том, что всё происходящее по сути своей есть процесс, не несущий в себе никаких намёков на «это я, это моё, я такой». Бытие по своей природе не личностно. Но проблема в том, что если мы вместо слова «личностный» используем слово «безличностный», то тем самым остаёмся в рамках этой дихотомии, в которой есть что-то, обладающее личностью, а есть что-то, личности лишённое. Анатта же принципиально вне этой дихотомии. Например, любящая доброта, Метта, не может быть безличной, но она не-личностна. Она не «моя», она *просто есть*.

Соответственно, при переводах текстов Бханте я использую термин «не-личностный», чтобы подчеркнуть эту разницу. Дополнительно о не-личностности будет рассказано в послесловии.

Наконец, хотелось бы подробнее остановиться на составе данной книги. Оригинал её содержал разделы, начиная от «Признательности» и заканчивая первым Приложением, в котором раскрывается суть метода БР. Мне показалось, что для полноты понимания метода русскоязычным читателем книгу нужно дополнить разъяснениями Практики Прощения от наставницы школы Сестры Кхемы (Приложение 2). Кроме того, перед собственно текстом Бханте Вималарамси я поместил краткое описание метода (опять же, от Сестры Кхемы), для того чтобы читатель, приступая к основному тексту, уже имел примерное представление о сути метода. Помимо этого я добавил послесловие, где изложил результаты собственного изучения данного метода, предполагая, что это может быть интересно и полезно для кого-то из читателей.





## Предварительное краткое описание Практики Прощения

Если вы взялись за описываемую здесь программу, сделайте её своей основной практикой до тех пор, пока не завершите полный её цикл. Эта программа принесёт вам чудесное чувство облегчения, которое смягчит и откроет ваше сердце.

### ШАГ ПЕРВЫЙ: ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ

<b>Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Непонимание.</li><li>2. Причинение боли себе и другим.</li><li>3. Забывчивость.</li><li>4. Совершение ошибок.</li><li>5. Нарушение заповеди.</li><li>6. Излишнее думание.</li><li>7. Излишнее анализирование.</li><li>8. Излишние разговоры.</li><li>9. Недоедание.</li><li>10. Переедание.</li></ol>	<b>Фразы 1—8 хорошо подходят для всех людей. Фразы 9 и 10 полезно попробовать, в случае если вы страдаете анорексией или перееданием соответственно.</b>
--------------------------	--	--

Поначалу, когда вы будете повторять фразу, возможно, ничего не будет происходить. Будьте терпеливы. Расслабьтесь. Не спешите. Следуйте инструкциям без каких-либо ожиданий. Расслабьтесь и разрешите себе выполнять эту важную работу. Ум надо переобучить. Но он должен доверять этому процессу. Действуйте мягко. Используйте первую фразу до тех пор, пока в вашем уме перестанут появляться какие бы то ни было люди. Затем переходите к любой из следующих фраз. После того как вы пройдёте по всему списку, можете сформулировать дополнительные фразы, если посчитаете нужным. Но при этом необходимо использовать только позитивные утверждения. В них не должно быть ничего, что принижало бы вас или других людей. Мысль должна быть выражена позитивно, просто, прямо и точно.

**Первый шаг состоит в том, чтобы искренне повторять фразу: «Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕПОНИМАНИЕ».**

Когда вы это произносите, позвольте сказанному пропитать вас. Не думайте и не анализируйте какие-либо возникающие в уме события, людей или детали. Если у вас появляется какое-то сильное чувство — простите его и позвольте слезам идти. Слезы всегда облегчают давление и очищают ум. ШАГ ПЕРВЫЙ — это «ПРОЩЕНИЕ СЕБЯ». Практикуя прощение, продолжайте улыбаться. Будьте искренни. Когда в сознании возникает другой человек, не препятствуйте этому. ***ПОМНИТЕ! Метод 6P<sup>22</sup> нужно применять только к тем мыслям, которые уведят вас от практики прощения!***

### ШАГ ВТОРОЙ: ПРОЩЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Второй шаг состоит в том, чтобы простить другого человека. Когда в сознании появляется воспоминание о прошлом событии, в него обычно вовлечены другие люди. Этот образ другого

---

<sup>22</sup> 6P — это метод, с помощью которого мы устраняем отвлечения во время медитации. Он описывается в Приложении 1 данной книги и, подробнее, в «Руководстве к Медитации Безмятежной Мудрости» Бханте Вималарамси. — Здесь и далее примечания переводчика.

человека, которого вы должны простить, поначалу похож на фотографию. Вызовите в уме образ этого человека так ясно, как это возможно, посмотрите ему прямо в глаза, но не пристально, и искренне скажите ту же фразу:

**«Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ ЗА НЕПОНИМАНИЕ».**

**ВАЖНО:**

1 - После этого скажите ему: «Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ». Будьте искренни и излучайте ему своё прощение.

2 - Когда вы прощаете этого человека, не думайте о каких-либо деталях. Просто прощайте его.

3 - *Это прощение другого человека. Но именно прощение других открывает нам путь к тому, чтобы простить себя.* Этот процесс вы продолжаете до тех пор, пока не сможете расслабиться и действительно простите этого человека. **БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.** Продолжайте улыбаться сквозь любые слёзы.

### **ШАГ ТРЕТИЙ: ОНИ ПРОЩАЮТ ВАС!**

Пока вы практикуете второй шаг, воздерживайтесь от любого желания, чтобы пришёл **ШАГ ТРЕТИЙ**. Просто позвольте ему случиться тогда, когда он случится. Мы до конца не понимаем, как это работает, но многие люди рассказывают, что они испытали ошеломляющее чувство облегчения, когда человек, с которым они работали во время **ВТОРОГО ШАГА**, будучи мысленным образом, вдруг посмотрел прямо в их глаза, улыбнулся и тоже простил их! В этот момент сквозь слёзы мы чувствуем, что этот человек тоже прощает нас, и мы улыбаемся ему. Он может улыбнуться вам в буквальном смысле, или у вас может возникнуть лишь ошеломляющее чувство облегчения от того, что вы точно знаете, что **он прощает вас тоже**. **Несмотря на то, что всё это происходит как бы в воображении, это затрагивает самые глубокие струны вашей души.** Продолжайте улыбаться и оставайтесь открытыми, чтобы **принять прощение**. Потом вернитесь к вашей фразе и используйте её снова, чтобы пройти через опыт прощения других людей, **ОДНОГО ЗА ДРУГИМ**, до тех пор, пока **эта фраза не исчерпает себя**.

**Медитация прощения заканчивается сама.** Мягко следуйте ходу этой практики. Будьте добры к себе и помните, что каждый человек проходит эту программу своим собственным путём. Каждая конкретная фраза исчерпывает себя, когда больше никто не предстаёт перед нашим мысленным взором. Тогда нужно перейти к следующей фразе. Эта практика становится инструментом всей нашей жизни. Она помогает нам освободиться от всей горечи, обид, фрустраций, сожалений, злонамеренности или разного рода ненависти, которая блокирует ваше развитие в медитации и в жизни.

Пожалуйста, делитесь этой информацией, храните улыбку и дарите её другим!

## **Признательность**

Эта брошюра основана на беседе, которая произошла в 2012 году в Медитационном Центре «Дхамма Сукха». Она имеет целью распространение в интернете базового описания техники работы с медитацией Принятия.

Я хочу выразить благодарность Достопочтенной Сестре Кхеме за нелёгкий труд по переводу этой беседы в текстовый вид, за то, что она увидела и выносила эту книгу, осуществила первичное редактирование и предложила собственные дополнения и советы в ходе подготовки окончательной редакции. Также я хотел бы поблагодарить усопшего приверженца Дхаммы доктора Ота Винго за его помощь в адаптации текста для более лёгкого восприятия. Это был огромный вклад в наше общее дело.

## **Предисловие**

Когда Достопочтенная Сестра Кхема попросила меня написать предисловие к брошюре, я принял её просьбу с заметным удовольствием, поскольку высоко ценю возможность участвовать в этом литературном проекте, имеющем необычайное значение и глубокую практическую ценность.

Существует огромное число книг и прочей литературы по всем аспектам медитативных практик, ведущих к медитации Любящей Доброты. Менее искушённая аудитория может удивиться, зачем понадобилось ещё одно изложение той же темы. Автор, ожидая подобные возражения, постарался передать свою мысль при помощи максимально ясных и точных терминов. Текст создан как сжатая, простая инструкция, в которой давно назрела необходимость. При этом брошюра получилась неумолимой, без лишней специализированности или заумности, рассчитанной скорее на, грубо говоря, «человека с улицы», совершенно не знакомого с предметом. Даже беглый просмотр даёт понять, что её содержание проливает свет на многие детали, которые ранее в описании медитации Прощения оставались в тени.

Язык автора зачастую необычно иллюстративен. Например: «...чтобы взлететь на самолёте нашего Осознавания Любящей Доброты, нам нужно сначала расчистить взлётную полосу с помощью медитации Осознавания Прощения. Это крайне мощная очищающая практика» (см. Введение).

Провозглашённая Буддой горняя вневременная весть об освобождении мысли и о наивысшей ценности ума, пришедшая к нам свыше двадцати пяти веков назад, сегодня повсеместно принимается учёными. Поиск духовного утешения способствует продвижению человечества и его интеллектуальному развитию. Автор ясно показывает принципиальное и уникальное значение дисциплины ума в практике медитации.

В точных формулировках брошюра открывает путь к духовному очищению и избавлению от психических загрязнений. У меня нет сомнений, что книга поможет читателям в чудесной практике медитации Принятия, ведущей к успеху в практике медитации Любящей Доброты.

«Бхавату Сабба Мангалам!»

Да будете вы счастливы!

Дост. Х. Конданья, настоятель

Стейтон-Айлендской Буддийской Вихары

## Введение

Будда был учителем медитации. Он учил в течение 45 лет после того, как стал полностью пробуждённым. Вы не достигнете наилучшего результата в изучении и практике медитации без постижения определения и взаимосвязанной природы двух понятий — Медитация и Осознанность. Я могу дать вам определения, но затем вы должны испытать на собственном опыте, как они работают вместе.

В буддийских источниках медитация означает «наблюдение движения внимания ума от момента к моменту, с тем чтобы ясно и напрямую увидеть процесс разворачивания цепи Зависимого Происхождения»<sup>23</sup>. Осознанность (или осознание) — это «памятование о наблюдении того, КАК внимание ума движется от одного явления к другому». Применяемая в таком ключе, осознанность фактически побуждает ум становиться всё более острым по мере того, как вы переживаете всё более тонкие состояния. Несложно понять, что именно это качество необходимо нам для правильного выполнения техники медитации.

Многие люди практикуют медитацию Любящей Доброты, но, за редким исключением, её сила будто бы не способна сколько-нибудь заметно повлиять на них в повседневной жизни. Если она не выполняется правильно с самого начала, мы можем столкнуться с трудностями, подобными попыткам пробить стену голыми руками. Однако решение задачи развития Метты в нашей обиходной деятельности есть. Оно состоит в том, чтобы учиться улыбаться так много, как только вы можете помнить об этом.

Порой, чтобы взлететь на самолёте нашего Осознания Любящей Доброты, нам нужно сначала расчистить взлётную полосу с помощью медитации Осознания Прощения. Это крайне мощная очищающая практика. Прощение — это форма Любящей Доброты, которая действительно очищает наш ум от помрачённых состояний.

Причиной появления этой книги стал часто задаваемый учителям вопрос, почему Метта возникает с таким трудом. Ответ в том, что, прежде чем мы сможем посылать чистую любовь другим, нам нужно принять самих себя.

---

<sup>23</sup> Имеется в виду «патиччасамуппада» (санскр. «пратитья самутпада»), или цепь Зависимого Возникновения.

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

Время от времени у учеников возникают вопросы относительно того, как правильно практиковать медитацию Осознания Прощения. Данная брошюра посвящена единственно этой медитации, чтобы вы получили возможность практиковать с ясной целью и более точным пониманием.

В ходе практики медитации Любящей Доброты мы можем наткнуться на внутренний барьер, препятствующий излучению Метты к себе и к другим. Если это происходит в течение нескольких дней, участнику ретрита в Медитационном Центре «Дхамма Сукха» обычно рекомендуют немного отступить и начать выполнять медитацию Прощения, чтобы преодолеть проявившиеся блоки. Действительно, мы не можем искренне посылать любовь и принятие другому человеку, если не делаем этого по отношению к самим себе. Эта практика будет полезна не только тем, кто практикует медитацию Любящей Доброты и Сострадания. Каждый может приступить к ней, чтобы, так сказать, вычистить свой дом. После того как эта работа выполнена в первый раз, человек чувствует себя моложе на много лет, поскольку зачастую с нашего сердца и ума снимается огромная тяжесть. Это ещё один прекрасный инструмент для улучшения нашей повседневной жизни.

Некоторые люди думают, что этот вид медитации — нечто совершенно другое, нежели медитация Любящей Доброты. Это не так. Нужно подчеркнуть с самого начала, что медитация Прощения не является чем-то внешним по отношению к развитию Любящей Доброты — она есть часть Метты. Для каждого, у кого возникают трудности в том, чтобы почувствовать Любящую Доброту, практика Прощения может стать первым шагом к этому чувству. Она создаёт надёжный мост между сердцем и умом, который потом помогает нам преуспеть в других видах медитации. Это не что иное, как практика очищения и открытия нашего сердца, которую мы можем добавить к нашей практике Щедрости.

На самом деле эта медитация, возможно, является самой мощной практикой из всех, что я знаю. Она способна вычистить психологические блоки, которые выскакивают из наших старых цепляний или неприязни к различным людям или событиям, которые случились когда-либо. Если вы точно следуете инструкциям и достаточно терпеливы в своей практике, боль и страдание постепенно растворятся вместе со всем ожесточением, которое вы всё ещё носите в своём уме в отношении ран прошлого.

Когда вы практикуете медитацию Прощения, все базовые правила остаются теми же. Вы, как обычно, сидите в более или менее тихом месте. Одежда свободная и удобная. Сядьте удобно на полу или на стуле. Если вы используете стул, не опирайтесь на его спинку. Выпрямите спину, но без напряжённости. Примите такую позу, которая в целом не причиняет вам физической боли. Нужно следовать основам практики Правильного Усилия, как в Медитации Безмятежной Мудрости (TWIM), то есть методу БР, чтобы реализовать свою цель.

Посвящайте практике минимум 30 минут каждый раз. Сидите дольше, если процесс идёт гладко и у вас есть время. Когда вы решите прервать своё сидение, вставайте медленно. Сохраняйте наблюдение, поднимаясь. Не спеша потянитесь, если есть такое желание.

Теперь пришло время начать ходьбу. Если вы намерены продолжить сидение или собираетесь вернуться к повседневной деятельности, сначала походите нормальным шагом, чтобы разогнать кровь. Гуляйте на свежем воздухе как минимум четверть часа. 45 минут — максимальное время для прогулки. Если ваши занятия проходят в каком-то ограниченном пространстве, найдите

ровное место длиной по крайней мере 10 метров. Шагайте туда-обратно и мысленно продолжайте медитацию. Помните об улыбке!

Смысл чередования сидения и ходьбы состоит в том, чтобы создать непрерывный, безостановочный поток медитации. Таким образом можно практиковать медитацию практически постоянно. Пока вы ходите нормальным шагом, продолжайте совершать практику Прощения. При этом взгляд должен быть направлен вниз на землю, примерно в 2-2,5 м перед вами. Не смотрите вокруг. Продолжайте мягко прощать. И всё время улыбайтесь.

Пока вы сидите, сохраняйте полную неподвижность. Не шевелите пальцами, не почёсывайтесь. Если нужно покашлять или чихнуть, не сдерживайтесь — просто покашляйте или чихните! Держите неподалёку какой-нибудь платок на случай, если пойдут слёзы. Если слёзы начались, примите их тоже. Именно для этого у вас есть слёзные каналы. 😊 Поэтому просто позвольте слезам течь. Это облегчает давление. Рассматривайте это как этап очищения, предвещающий ваше углубление в другие базовые виды медитации.

В период, когда вы практикуете медитацию Прощения, пожалуйста, используйте ТОЛЬКО этот метод и отложите все остальные виды медитации в сторону до тех пор, пока не закончите эту работу. Это нужно для того, чтобы не смущать ум, поэтому, пожалуйста, не смешивайте предписания! Вот всё, что вам необходимо знать, для того чтобы приступить.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

Практика Прощения начинается с Прощения себя самого.

Есть ряд *утверждений*, которые способствуют тому, чтобы вывести на свет все старые обиды и неприязнь, запертые глубоко внутри. Для начала вы можете взять одно из них, и, пожалуйста, оставайтесь с этим утверждением в течение определённого времени, чтобы дать ему возможность укрепиться в вас, и посмотрите, что в результате поднимется на поверхность. Первая рекомендуемая фраза такая: «Я прощаю себя за непонимание». У каждого из нас случаются непонимания в жизни. Никто не избежал этого.

Теперь повторите: «Я прощаю себя за непонимание».

После того как вы это сделали, вы начинаете излучать в своём сердце Метту, Любящую Доброту, к самому себе. Когда это чувство увядает или ум отвлекается, вы возвращаетесь к фразе и снова прощаете себя со всем своим непониманием.

Когда вы будете это делать, ваш ум будет некоторым образом сопротивляться. Скорее всего, он будет останавливать работу и говорить: «Да это глупо! Зачем я это делаю? Есть и другие вещи, которые мне нужно простить». Подобные реакции — это часть ваших маленьких цепляний. Оставайтесь со своим утверждением и повторяйте: «Я прощаю себя за непонимание». Потом ваш ум говорит что-то вроде: «А! Да не нужно мне этого больше. Эта медитация не работает». Каждая мысль, отвлекающая вас от Прощения своего непонимания, — это цепляние, и она должна быть отпущена, а напряжение, порождённое ей, должно быть снято. Именно здесь вы используете метод 6P<sup>24</sup>, который изучается в качестве базовой медитативной практики.

6P — это внутреннее действие, которое включает в себя следующие аспекты: Распознать (RECOGNIZE) —> Разжать хватку ума / Отпустить (RELEASE) —> Расслабить напряжение (RELAX) —> Радостно улыбнуться (RE-SMILE) —> Развернуть ум к объекту медитации (RETURN) —> Рестарт (REPEAT) — повторить всё снова по мере необходимости. Таков полный цикл.

Вы РАСПОЗНАЁТЕ, что ум отвлёкся. Вы РАЗЖИМАЕТЕ хватку ума на объекте отвлечения, приняв факт его существования, и отпускаете его. Для этого вы вводите своё внимание от отвлекающего фактора — ощущения, мысли, эмоции. Вы РАССЛАБЛЯЕТЕ стеснённую-напряжённость в своей голове и в своём сердце и РАДОСТНО УЛЫБАЕТЕСЬ; затем мягко возвращаетесь к своему утверждению и остаётесь с ним так долго, как только сможете.

Не имеет значения, сколько раз ваш ум будет отвлекаться. Многие люди попадают в ловушку собственных представлений о мире, и это доставляет им огромное количество боли и страданий, а также порождает фрустрацию. Метод 6P помогает вам увидеть, насколько сильно цепляние, и показывает путь к преодолению страдания. Распознайте цепляние. Просто отпустите то, за что вы цепляетесь, больше не думая об этом. Расслабьтесь. Улыбнитесь. Вернитесь к медитации и оставайтесь в состоянии любящего принятия как можно дольше.

---

<sup>24</sup> В оригинале 6Rs.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Есть одна ошибка, которую допускают многие. Часто практикующие считают так: «Медитация — это только на время сидения. Остальное время мне не нужно что-либо делать, поэтому я могу позволить своему уму действовать как обычно». Это абсолютно не верно. Нужно понять, что Медитация — это жизнь, а Жизнь — это медитация. Нужно осознать, что цепляния существуют непосредственно в вашей повседневной жизни и они никуда не исчезают лишь потому, что вы сейчас не сидите в медитации. Вся суть практики медитации заключается в развитии личности. Это метод для избавления от застарелого привычного страдания (бхава), вместо чего мы развиваем ум, обладающий равностно́стью.

Чем больше ваш ум сопротивляется этой практике, тем больше вы в ней нуждаетесь, потому что сопротивление лишь показывает, где кроется ваше цепляние, а значит, и причина вашего страдания. Эта медитация работает лучше, чем какое-либо из известных мне средств для устранения всех старых тяжёлых чувств (бхава) и снятия порождаемого ими хронического напряжения, для избавления от ваших мнений и представлений о том, каким должен быть мир. С помощью этого инструмента вы сможете начать принимать мир таким, какой он есть.

Ваш ум может сказать: «Мне это не нравится! Мне не нравится, как они говорят то-то и то-то». Тогда спросите себя: «Кому это не нравится? Кто судит и выносит приговоры? Кто сочиняет все эти истории?» «Ну... я!»

Здесь полезно дать определение цеплянию. Цепляние — это всё, что мы воспринимаем лично, любая мысль, любое чувство, любое ощущение! Когда мы думаем, что эти мысли или чувства «мои», это — «я», это вот «я» и есть, в этой точке и начинается цепляние, которое порождает страстное желание в вашем уме и теле.

Страстное желание всегда проявляется в виде напряжения или стеснённости в теле и уме. Оно означает состояние ума «“я” хочу это», «“я” не хочу этого», которое возникает в потоке тела/сознания каждого из нас. Цепляние — это другое слово для обозначения страстного желания, источника всех видов страдания. Когда мы видим, что всё, что возникает, является частью не-личностного процесса, то начинаем понимать, что значит смотреть на мир с чистым умом.

Кто-нибудь произносит нечто совершенно невинное, но вы слышите это сквозь ваши цепляния и для вас сказанное звучит в негативной окраске. Вот почему нам нужно учиться быть более бодрствующими ко всему, что происходит постоянно в нашей обычной жизни.

Когда вы посидели в медитации 30, 45 минут либо час и начали прогуливаться, что делает ваш ум? Он улетает — точно так же, как обычно. Он думает об этом, он думает о том. Это просто пустые мысли.

Большинство из нас полагают, что все эти возникающие мысли и чувства — лично наши, что они не просто что-то случайное. Но правда состоит в том, что, если вы питаете любую мысль или чувство своим вниманием, вы делаете их сильнее и интенсивнее. Но когда вы осознаете, что вы сами порождаете своё собственное страдание, нужно простить себя за это.

Это значит: «Я прощаю себя за непонимание. Я прощаю себя полностью». Конечно, ваш ум опять захочет сбежать и скажет: «Да ну! Это же глупо! Это всё впустую. Это не по-настоящему. Это всё понарошку. “Я” не хочу этим заниматься!»



Каждая из таких мыслей — это цепляние, не так ли? Каждая подобная мысль имеет страстное желание в своей основе, разве нет? Каждая из них порождает страдание, верно?

Поэтому нужно РАСПОЗНАТЬ, что вы лишь создаёте проблемы самим себе, и отпустить эти мысли. Это просто бестолковая чепуха, в любом случае. Они не имеют ничего общего с тем, что вы делаете и чем являетесь прямо сейчас. Когда вы это осознаете, простите себя за это непонимание, за причинение себе боли, за причинение страдания другим людям. ПРОСТИТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ИСКРЕННО.

Обратите внимание на то время, когда вы гуляете. Что происходит в вашем уме? «Ну... Думаю о всякой всячине: я должен сделать то-то, мне надо поговорить с тем-то, мне придётся сделать сё-то». Всё это бессмыслица!

Это, конечно, не значит, что вы не должны планировать свои предстоящие шаги. Планируйте. Но выделите для этого какое-то специальное время, когда вы не будете заняты ничем другим. После того как вы приняли решение и составили план действий, больше думать об этом не нужно. Повторение и прокручивание одного и того же снова и снова — просто часть вашей застарелой привычки («бхава» на языке пали) непрерывно о чём-то думать и беспокоиться, принимая всё лично, постоянно отвлекаясь и порождая тем самым страдание.

## ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Включение упражнения Прощения в свою повседневную деятельность — это намного более важная часть этой медитации. Вы прощаете себя непрерывно — за непонимание, за то, что вы постоянно оказываетесь пойманными тем или этим, за то, что вы воспринимаете всё лично. Сколько раз вы обнаруживали это в себе? «Эй! Мне не нравится то, что ты говоришь!» Спросите себя: КОМУ не нравится? «Ну, ты сказал то, что меня ранило». КОГО ранило?

Вам необходимо остановиться и осознать: то, что вы принимаете лично, на самом деле не личное. Это просто то, что случается. Простите это! Простите это, даже когда вы идёте по дороге и споткнулись о камень. Простите существование боли! Ваше дело — сохранять прощающий ум постоянно. В этом суть всей практики Медитации Прощения. Она касается не только времени непосредственного сидения в медитации. Это практика всей жизни, каждого её момента.

Если вы хотите на самом деле начать меняться, вы должны быть готовы пройти через Прощение со всей искренностью, потому что это изменит вас самым невероятным образом. Будьте терпеливы в этой практике, и она поможет вам научиться относиться с юмором к тому, насколько глупым может быть ум. А чем больше вы улыбаетесь и смеётесь, тем легче будет медитировать.

## ГЛАВА ПЯТАЯ

Вы причиняете себе страдания каждый раз, когда лично воспринимаете что-либо, когда судите и выносите приговоры. Но нет никакой необходимости делать это. Вы спорите с другим человеком о темах, к которым имеете пристрастие? Но какой в этом смысл? Когда вы реально начинаете практиковать Прощение самих себя и других людей, ваш ум начинает приходить в равновесие и ваше чувство юмора начинает меняться. Ум становится уравновешенным. Это состояние равности. И тогда вы перестаёте воспринимать лично мысли, чувства, ощущения и всё остальное.

Когда вы практикуете таким образом, вы видите жизнь, как она есть, и позволяете ей быть такой.

Весь этот мусор не стоит того, чтобы впускать его в ваш ум снова, и снова, и снова. Он не стоит того. Это пустая трата времени и сил. Каждый раз при появлении навязчивой мысли возникает цепляние. Вы идентифицируетесь с этой мыслью, принимаете её лично, что и порождает страдание. Это, по сути, изложение Второй Благородной Истины. Вы наблюдаете, как Страстное Желание, принятое лично, оказывается причиной страданий. И вы не можете винить в этом кого-либо ещё. Это — ваше. Вы сами делаете это с собой.

«Но они же сказали то-то!»

И что?

Другие могут иметь своё мнение. Это не значит, что «я» должен их слушать. Не стоит принимать всё это на свой счёт и анализировать, правильно это или нет, потому что это не важно. Чем больше вы прощаете всё в своей жизни и повседневных действиях, тем легче будет отпустить тяжёлые события, случившиеся в прошлом.

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

Когда вы практикуете сидячую медитацию Прощения, вы работаете только с одним из рекомендуемых утверждений. Вы остаётесь с ним до тех пор, пока внутренне не почувствуете: «Да, теперь я действительно прощаю себя за непонимание». Очень важно дойти до этой стадии.

Чтобы подлинно простить себя, может потребоваться время. Это не какое-то там быстрое средство, которое помогает за один присест, а потом вы приходите и говорите: «Ну вот, готово!» или: «Я уже всё сделал». Так настоящие изменения не происходят. Ваши цепляния пока никуда не ушли. Вам всё ещё нужно непрерывно прощать себя со своим непониманием, со своими ошибками. Вот что такое непонимание. Нужно простить себя за осуждение, вынесение приговоров, анализирование, думание, вспышки гнева. Прощайте всё, постоянно.

В моём случае практика медитации Прощения длилась два года, потому что я хотел быть уверенным, что действительно её понял, — и во мне произошли огромные перемены. Кардинальные перемены в личности. Если вы хотите достичь таких же изменений, то должны запастись подобным терпением.

Бывает, мы решаем: «Я уже простил этого человека». Но эта мысль просто ошибочна. Немного погодя вы ловите себя на том, что рассказываете кому-то, как ВАМ не нравится что-либо исходящее от этого человека! А! Понимаете? Кто тут ещё не закончил свою медитацию Прощения? Вы ещё не простили себя или того человека!

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Когда вы начинаете углубляться в практику, оставаясь в Прощении, и действительно прощаете себя за все свои ошибки, в какой-то момент некий человек приходит в ваш ум и вы понимаете, что его нужно простить. Когда это происходит, вы знаете, что не просили его прийти. Вы не говорили себе: «А как насчёт вот этого человека?» Эти люди приходят к нам сами.

Как только такой человек появляется в вашем уме, вы начинаете прощать его за всё его непонимание. Не имеет значения, что он сделал в прошлом. Все ваши мысли, все ваши мнения о его поступках лишь увеличивают ваше собственное страдание.

Оценки возникают по той причине, что вы цепляетесь за что-то. «Мне не нравится это! Я не хотел, чтобы так случилось! Они мерзкие, такие и сякие, потому что они сделали мне то-то и то-то!» Видите, где здесь цепляние? Догадайтесь, где заключена идея, что «я» могу обвинить в своих страданиях кого-то другого? Единственный человек, которого вы можете обвинить в своих страданиях, — это вы сами. Почему? Потому что Вы — тот, кто принимает всё это лично. Вы — тот, кто имеет об этом мнение. Вы — тот, кто следует своим привычным реакциям (бхава) вновь и вновь, чтобы судить других: «я» прав, а они не правы. Вот как мы причиняем себе страдание.

Медитация Прощения помогает освободиться от этого мнения, этой идеи, этого цепляния и ощутить облегчение. Некий человек в прошлом сделал или сказал то, что породило гнев, возмущение, ревность, боль или что-то другое, охватившее вас тогда, и есть большая вероятность, что это событие опять вызовет эмоциональную вспышку, если вы думаете о нём сейчас. Это называется «попасться в сети истории». Нужно воспользоваться методом БР и вернуться к своему утверждению, с которым вы сейчас работаете. Не важно, сколько раз этот случай возникает в вашей памяти, — пожалуйста, применяйте БР и практикуйте Прощение снова и снова. Эмоции, возникающие в вас по поводу случившегося, будут постепенно угасать, по мере того как вы поступаете согласно описанному выше. Именно здесь-то и требуется терпение.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Возможно, тот, кто приходит вам в голову, не нравится вам; вероятно, у вас с ним был очень трудный период в отношениях. Может быть, вы даже ненавидите его. Простите его. Мысленным взором смотрите прямо ему в глаза и говорите искренне: «Я прощаю тебя за твоё непонимание этой ситуации, я прощаю тебя за ту боль, что ты мне причинил, я полностью прощаю тебя».

Теперь поместите образ этого человека в своё сердце и излучайте Любящую Доброту к нему. Если возникает отвлечение, которое уносит ваш ум, например вы можете услышать в себе такие слова: «Нет, я не прощаю его. Это неправильно потому-то и потому-то. Я не прощаю его!» — отпустите это отвлечение с помощью метода БР и вернитесь к утверждению: «Я действительно прощаю тебя».

Это должно быть искренне. «Нет, я не собираюсь прощать этого гада». Почему нет? «Потому что он причинил “МНЕ” страдание!» Так! КТО кому причинил страдание? ВЫ причинили страдание сами себе, потому что вы восприняли это лично, и ВЫ усугубили положение, накручивая вокруг ситуации мысли, мнения и рассуждения о том, почему этот человек неправ.

Другими словами, вы запутались в сетях страстного желания, попались на крючок своих цепляний, вас затянули привычные реакции — и это привело к ещё большему недовольству, боли и страданию.

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Очень важно понять, что это не лёгкая практика. Очень трудно простить того, кто действительно причинил вам вред. Например, женщине, которую изнасиловали, или мужчине, которого избили и ограбили, трудно простить и принять того, кто совершил преступление. Но если в подобных случаях мы сохраняем ненависть к этим людям, мы продолжаем цепляться за них. Не важно, что они сделали. Не имеет значения, что случилось в прошлом. Важно, что вы делаете с тем, что происходит в вашем уме прямо сейчас.

Полное развитие этой практики до самого высокого уровня означает, что вы продолжаете и продолжаете прощать! Мысленным взором вы смотрите прямо в глаза этому человеку и говорите: «Я действительно прощаю тебя». Ваш ум возражает: «НЕТ, НЕ ПРОЩАЮ!» И тогда вы отпускаете это с помощью метода БР и опять говорите: «Я полностью прощаю тебя». Потом вы помещаете этого человека в своё сердце и излучаете Любящую Доброту к нему. Как долго вы это делаете? Столько, сколько потребуется.

В некоторых случаях потребуется посидеть в медитации один или два раза, в других это может занять неделю, две или дольше. Кто знает? Это не важно. Если вам нужно больше времени, занимайтесь дольше! В вашем распоряжении вся жизнь.

Вы ощутите очень, очень сильное чувство облегчения, когда освободитесь от всей неприязни к тому человеку, который стал объектом вашей практики Прощения. Затем, когда вы будете о нём думать, ваши мысли будут примерно в таком духе: «Да, он сделал ошибку, он сам не понимал, что делает. Это ничего».

Вот так вы освобождаетесь от цепляний (страстных желаний). Так расстаётесь с той болью, которую причиняли вам события прошлого. Это не значит, что человек, подвергшийся насилию, теперь пойдёт обниматься с преступником. Он или она будут избегать насильника, ведь иначе есть риск вновь подвергнуться опасности. Но они не будут больше ненавидеть его.

В этом весь смысл практики Прощения. Она — об отпускании. Вы отпускаете всё, что вас угнетало в прошлом. Вы развиваете ум, который говорит: «Это ничего. Ты можешь быть таким». То есть ум, ничего не воспринимающий лично.

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Главное назначение медитации Осознания Прощения состоит в том, чтобы научиться освобождаться от своих личностных мнений, идей, концепций, историй. Возможно, вам придётся работать над Прощением какого-то человека очень долго из-за ваших глубоко въевшихся суждений и укоренившихся цепляний.

Каждый раз, когда вы практикуете медитацию во время ходьбы или в положении сидя, продолжайте прощать снова и снова. Ваш ум может устать от этого и будет говорить: «Ох, я больше не хочу этим заниматься!»

И это ещё одна разновидность цепляния, не так ли? Итак, что же с этим делать? Нужно просто пройти через это, принимая реальность вместе с этой скукой. Это ничего. Ваш ум хитёр. Он будет пытаться отвлечь вас всеми возможными способами. Будет подсовывать вам самые разнообразные чувства, мысли и идеи, чтобы увести вас от практики, потому что ему не нравится расставаться с цепляниями. Ваш ум на самом деле чувствует себя очень удобно среди своих цепляний.

И всё же нам нужно быть с собой помягче, когда мы занимаемся этой практикой. В конце концов, сколько лет мы выстраивали наши пагубные привычки (бхава)? Нужно набраться терпения, двигаясь теперь в противоположном направлении и заменяя эти неблагие привычки ума на новые, благотворные, состояния. Будьте добры к себе и дайте себе время.

Весь смысл Медитации состоит в том, чтобы НАУЧИТЬСЯ МЕНЯТЬСЯ. Научиться отпускать все эти старые бессмысленные идеи и мысли и развивать новые, которые делают счастливыми вас и окружающих людей.

В этом, кстати, состоит смысл заповедей, обет соблюдать которые мы даём. Они указывают нам путь, двигаясь по которому мы достигаем равновесия в нашей жизни.

Давайте взглянем на заповеди. Не убивай целенаправленно никаких живых существ. Не бери того, что не дают тебе добровольно (т. е. не кради). Не совершай сексуальных действий с партнёрами других людей или с человеком, который настолько молод, что ещё живёт с родителями. Словом, не делай чего-либо, что причинит психический или физический вред другому человеку. Не лги, не бранись нецензурно, не распространяй слухи и не предавайся злословию. Наконец, не употребляй наркотики или алкоголь, потому что это ослабляет разум и усиливает нашу склонность нарушать другие заповеди!

Эти предписания подобны элементарному руководству пользователя для нашей жизни. Если вы соблюдаете их, то получаете наибольшую пользу от процесса жития. Они делают вас и людей вокруг вас более счастливыми. Чем дольше вы им следуете, тем более здоровой становится структура вашего ума. Вы сможете без труда прощать и принимать другого человека со всеми его действиями и недостатками, относиться к людям мягче и чувствовать гораздо большую лёгкость.

Следуя этому пути в течение определённого времени, вы приходите к состоянию реального Прощения и принятия этого человека, и тогда в событиях, которые случились между вами в прошлом, не остаётся энергии. Это просто что-то вроде: «Ну да, было такое. Это всё в прошлом, ерунда». Вот что такое Прощение.



## ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Как эта практика может повлиять на вашу повседневную жизнь? Хороший вопрос. Вы становитесь более открытыми, более прощающими. Вы не судите, не осуждаете. Не испытываете неприязни, потому что как только вы видите, что в уме появляется связанная с неприятием стеснённая, то сразу принимаете меры: «Оп! Я прощаю тебя за это непонимание!» — и улыбаетесь. ☺ Вы отпускаете это.

Одна из самых трудных вещей, которую учителю приходится доносить до учеников, состоит в том, что жизнь вообще-то забавная штука. Это игра! Идите по жизни легко! Если вы играете со своим умом и своими пристрастиями, значит, вы не слишком-то и цепляетесь за них! Играя с ними, вы не принимаете их так уж серьёзно. А если вы не принимаете их всерьёз, вы с большей лёгкостью сможете их отпустить.

Именно этому учил Будда! Он учит нас, как пребывать в приподнятом настроении всё время; учит легко относиться к собственным мыслям, чувствам и идеям, а также к поступкам прошлого.

Да. Это правда. В определённый момент вы совершили ошибку. Ну и? Бывает! Добро пожаловать в человеческую расу! Я не знаю ни одного человека, кто не ошибался бы и не чувствовал вины по этому поводу. Конечно, со всеми это случается.

А что такое это чувство вины? Не-Прощение. Это один из примеров того, как ваш ум хватается за то, что происходит, и говорит: «Я реально провинился и должен быть наказан за это». Вот что говорит ваш ум. Теперь вы видите, что вы можете с этим делать? Правильно! Чем более серьёзными мы становимся по отношению к нашей жизни, тем больше цепляний мы имеем. Чем меньше равностности, тем меньше психического равновесия у нас будет.

С этим нет никаких вопросов. Вы живёте, будто катаетесь на американских горках, на эмоциональных американских горках — вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз. С началом практики Прощения эти взлёты и падения уменьшаются. Они всё ещё есть, но вы уже не захвачены ими надолго. Вы просто останавливаетесь и говорите: «Это не так уж важно, чтобы расстраиваться».

После того как вы простили человека, вы продолжаете медитировать на его образе; вы остаётесь с этим человеком, который пришёл в ваш ум, до тех пор, пока не почувствуете: «Достаточно! Мне больше не нужно продолжать. Я на самом деле простил тебя». В этот момент вы смотрите ему прямо в глаза мысленным взором и слышите, что он говорит вам: «Я прощаю тебя тоже».

Вот это да! Теперь всё изменилось, не так ли? Это замечательно. У вас появилось не только чувство, что вы простили этого человека, но и что вы сами им прощены! Вы простили себя за совершённые ошибки, за непонимание. Простили этого человека за его ошибки и непонимание или за ту боль, которую он причинил, и так далее. И теперь вы слышите от него: «Я прощаю тебя».

В этот момент возникает настоящее чувство облегчения. Вот это да! В вашем уме вспыхивает РАДОСТЬ. Вы ощущаете лёгкость. Вы чувствуете себя по-настоящему счастливыми. Счастливее, чем когда-либо себя чувствовали. Вы даже не осознавали, что таскали на себе эту кучу камней, которая пригибала вас вниз, правда ведь? А теперь вы сбросили поклажу. Когда вы простили этого человека, груз этих «камней» — тяжёлых чувств, связанных с ним, — исчез. Вы ощутили лёгкость. «Вот это здорово!»

Для этого нужно потрудиться, но оно того стоит. Конечно, это непросто. Почему? Из-за того количества цепляний, которое было в начале практики. Продолжайте медитацию и, после того как закончите с одним человеком, снова возвращайтесь к себе. Вы повторяете: «Я прощаю себя за свои ошибки. Я прощаю себя за своё непонимание». Вы работаете с собой, пока кто-то ещё не появляется в вашем уме. И вы продолжаете практиковать так до тех пор, пока ваш ум не скажет: «Хорошо. Я сделал это. Всё хорошо. Больше никого нет. Теперь достаточно!»

И тогда вы можете вернуться к практике Осознания Любящей Доброты, и с этого момента она становится вашей первичной формальной практикой. Теперь вы понимаете, почему Медитация Осознания Прощения является частью Любящей Доброты. Разве вы вообще можете практиковать Любящую Доброту, если носите в себе ненависть? Не можете. Эта практика отпускает Ненависть.

## ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Практика Прощения НЕ является сколько-нибудь простым и лёгким средством. Решение этой проблемы не купишь в магазине. Вы должны быть терпеливыми и практиковать непрерывно, пока не освободитесь от нездоровых состояний ума, которые есть не что иное, как старые пагубные привычки нашей психики (бхава).

В зависимости от того, насколько сильно вы зацепились за идею о том, что данный человек плохо с вами поступил, или за убеждение, что провинились вы сами, вам может быть весьма трудно практиковать эту медитацию. Пока не пройдёте полностью через процесс Прощения, вы не освободитесь от этого груза окончательно.

Вы непременно узнаете, когда процесс практики Осознания Прощения будет пройден полностью, потому что в этот момент вы ощутите настоящую внутреннюю свободу и ясно увидите, что Прощение на самом деле работает именно так. Так вы закончили практику? Нет никого, кто бы вам это сказал. Только вы можете это знать!

Не прерывающаяся в ходе повседневности работа в этой практике — самый важный её аспект. Когда вы куда-то идёте или делаете что-либо — не имеет значения, что именно, — возникают разного рода отвлечения: примите их. Улыбайтесь. Если человек подходит и заговаривает с вами, а вы не хотите отвечать, ПРОСТИТЕ ЕГО. Он не понимает. Он не понимает, что вы делаете. И это нормально, что он не понимает. Это нормально, что люди не знают, кто вы и чем на самом деле занимаетесь. Они могут осуждать вас, всячески отвлекать вас, и это прекрасно. Они вправе поступать так. Но ваша задача состоит в умении простить и принять их вместе с этими действиями.

Прощая их, вы избавляетесь от цепляния за свои убеждения относительно того, каким всё должно быть. Непонимание — действительно большая проблема, потому что мы недопонимаем очень многое. У нас есть мнения и идеи о том, как всё должно работать. Мы пойманы в ловушку самонадеянности. Именно так, правда?

Что случается, когда вещи не соответствуют вашим представлениям о том, как всё должно быть? Что тогда? Вы можете обнаружить, что... сражаетесь с самой РЕАЛЬНОСТЬЮ, которая, собственно, и есть истина, Дхамма настоящего момента! Вы не принимаете реальность, которая прямо здесь, перед вами. Вы начинаете судить, выносить приговоры или, по крайней мере, винить кого-то другого в том, что вас так побеспокоили, помешали вашей практике.

Что ж, я прошу прощения, но они не помешали вашей практике. ОНИ — ЧАСТЬ ВАШЕЙ ПРАКТИКИ! Такого вообще не бывает, чтобы кто-то или что-то помешал или помешало МОЕЙ ПРАКТИКЕ. Есть только «я», сражающийся с тем, что является самой реальностью, сражающийся с РЕАЛЬНОСТЬЮ, с Дхаммой настоящего момента; тот, кому не нравится то и это, тот, кто обвиняет кого-то другого или что-то другое в том, что «мне» причинили это неудобство.

## ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

А как насчёт звуков, беспокоящих нас во время практики? Иногда в ретрите, если вы слишком сосредотачиваетесь, вы сами видите, что может случиться. Можно сильно расстроиться, если поблизости разок скрипнет дверь или кто-то, топая, пройдёт мимо или будет слишком громко дышать. Вы так и подскакиваете от мысли: «О! Ты помешал моей практике!»

Начинаете понимать, насколько это на самом деле нелепо? Здесь происходит лишь то, что настоящий момент произвёл шум; и вот случился шум, а ваш ум возбуждается и говорит: «Мне это не нравится. Этого здесь не должно быть. Я кому-нибудь пожалуюсь, и они всё это прекратят и тогда МОЙ ум сможет быть мирным!» В действительности же происходит вот что: концентрация не уравновешена осознанием. Концентрация чересчур сильна, а осознание слишком слабо. Ха-ха-ха! Не правда ли, сумасбродство?

Если вы не можете простить то, что происходит в настоящий момент, с уравновешенным умом, возникает страдание. Хорошо! Итак! Есть шум. «Кто-то разговаривает!» И что? Это не важно, потому что в вашем уме сохраняется осознание и равностность. Когда ваш ум сбалансирован, если возникает шум — это просто хорошо. И? Вы можете практиковать Прощение!

Как-то раз я был в Азии на трёхмесячном ретрите. Прямо рядом с медитационным залом был установлен насос для бурения скважины под воду. Три месяца приходилось слышать старый дребезжащий мотор, который запускали с восьми утра до шести вечера. И такое бывает, знаете ли. Сплошной, непрерывный шум! Это было очень громко и очень раздражающе, но это был просто звук. Не более того. Я осознал, что это был не «МОЙ» звук. «Моё» неприятие этого звука не могло изменить его. Осуждение человека, включавшего этот мотор, не могло сделать этот шум тише.

Вы видите, где кроются цепляния в этом примере? Наша работа в данном случае состоит в том, чтобы простить и принять факт, что звук — здесь, и это нормально, что он здесь. Нормально потому, что именно это составляет настоящий момент. Это — истина (Дхамма). Принятие настоящего момента — это принятие Дхаммы как таковой.

Когда бы ни возникло что-то беспокоящее, прощайте это непрерывно в своём уме. ПРОЩАЙТЕ. Улыбайтесь. Прощайте себя за своё непонимание. Именно так мы работаем с Прощением в повседневной жизни. Я прощаю себя за свой гнев и неприятие того или этого. То есть Прощение может выражаться не только одним утверждением, их может быть много. Но в формальной практике мы используем их одно за другим.

## ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Когда вы практикуете сидячую медитацию, то, напомним, вы берёте только одно утверждение, выражающее Прощение, за раз. Оставайтесь только с ним. Помните, что это не мантра. Вы не повторяете эти слова где-то на поверхности сознания, а сами думаете о чём-то ещё. Нужно делать это искренне. «Я действительно прощаю себя за свои ошибки (или непонимание, или за что-то ещё)». Очень важно быть искренним здесь.

Стремитесь как можно более непрерывно пребывать в состоянии Прощения: в своей повседневной деятельности, в сидячей медитации, во время медитации ходьбы — что бы вы ни делали; нужно понять, что именно в этом состоит суть медитации.

Медитация не имеет целью достижение какого-то сверхчеловеческого состояния ума. Это не запредельное блаженство. Это более продуктивная штука. С помощью медитации мы учимся видеть, как мы сами причиняем себе страдание, и освобождаться от этого страдания. Глубокие сверхчеловеческие состояния медитации придут сами собой, когда мы очистим наш ум и просто позволим им случиться. Вы не должны специально что-либо делать для этого.

По мере того как вы очищаете свой ум от осуждения, мнений, концепций, идей, вы всё больше принимаете то, что происходит в настоящий момент, и ваша жизнь становится более радостной. Жизнь становится легче.

А что вы сейчас говорите? «Я привык постоянно всё анализировать и думать обо всём подряд». Хорошо, отпустите это. «Но я делал это всю жизнь». И? Эй! Простите себя за непонимание. Простите себя за это анализирование.

Мы можем очень сильно цепляться за желание анализировать. Это болезнь Западного мира. «Я хочу знать, как всё работает». Вы не можете понять, как что-то работает, думая об этом. Вы отпускаете и расслабляетесь, чтобы видеть, как всё работает, когда вы практикуете Прощение, и вы отпускаете и расслабляетесь, чтобы освободить место в своём уме и иметь возможность наблюдать за тем, как всё работает.

Истина состоит в том, что думающий ум, анализирующий ум чрезвычайно медленный. Бодрствующий ум — невероятно быстрый. Непостижимо быстр! Только вы не сможете прийти к нему с кучей слов в голове. Вы не можете иметь мнения на этом пути. Они будут блокировать ваше видение. Они не дадут вам увидеть вещи такими, как они есть.

## ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Медитация Прощения не просто о каких-то старых травмах типа: «Вот когда мне было пять лет, был такой Маленький Джонни, он меня бил и я ненавидел его больше всех на свете». Нужно увидеть свою роль во всём этом, раскрыть своё цепляние и то, как вы поддерживаете его и как вы причиняете себе боль этим цеплянием.

Для нашего времени, действительно, очень характерна склонность людей обвинять в своей боли всех подряд, кроме себя, но вот вопрос: имеет ли это отношение к реальности? Легко сказать: «Ты причинил мне боль. Ты мне не нравишься». Но разве это кто-то другой причинил вам боль? Или, например, я просто сказал что-то, а у вас было другое мнение и вы начали осуждать сказанное мной, а затем в вас разрослась неприязнь и неприятие всей этой ситуации, и теперь вы уже пустились вскачь и унеслись на тысячу километров прочь.

Вы сами причиняете себе боль и сбегаете в своё думание: «Но я всего лишь думаю и анализирую». Ха-ха-ха! Вы цепляетесь! Вы думаете: «Это цепляние не будет ранить меня так сильно, если я отвлекусь. Я буду продолжать придерживаться своих мнений и идей о том, как всё должно быть, и мне не нужно меняться!» Но вы дурачите сами себя. Измениться — это единственный способ освободить ум. А медитация — это путь положительных изменений.

## ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

В общем и целом буддизм способствует реализации того, что вам нужно для развития уравновешенного и осознающего ума, который не впадает в эмоциональные пароксизмы, ни за что не цепляется, позволяя вам видеть мир ясно и открывать настоящее счастье и удовлетворённость в своей обычной жизни.

Буддизм — о том, чтобы видеть, как всё происходит на самом деле; о достижении прямого знания, как вы причиняете боль сами себе. О том, чтобы взять на себя ответственность и делать всё от нас зависящее для того, чтобы прийти к такой осознанности, обрести равновесие и понимание.

Медитация Осознания Прощения учит нас отчётливо распознавать момент, когда возникает страдание (Первая Благородная Истина); распознавать то, как мы лично вовлечены в него и усиливаем его, порождая всё большее страдание в своей жизни (Вторая Благородная Истина); как избегать этой опасной ловушки, используя метод 6Р и наблюдая, как оно исчезает (Третья Благородная Истина). Эта медитация открывает путь к ясному пониманию и освобождению (Четвёртая Благородная Истина).

Её плодом является возникновение пространства в нашем уме, необходимого для того, чтобы мы начали отвечать за свою жизнь, вместо того чтобы зависимо реагировать на неё. Использование метода 6Р (который представляет собой не что иное, как Правильное Усилие, описанное в ранних буддийских текстах), применение его в любой медитации, которую вы практикуете, — один из самых быстрых способов для всех людей увидеть ясно жизнь такой, какая она есть, и достичь конечного пункта назначения — состояния счастья и Мира.

Сутта номер 21 из Маджхима Никая («Изречений Средней Длины»), в переводе Бхиккху Бодхи, даёт нам прекрасный совет, которым я бы хотел с вами поделиться. В ней говорится:

*«Монахи, есть пять видов речи, с которой другие могут обратиться к вам. Их речь может быть сказанной в подходящий момент или в неподходящий, она может быть истинной или ложной, мягкой или грубой, связанной с благом или с вредом, сказанной с любящей добротой или с внутренней злобой».*

*«Поэтому, монахи, вот как вы должны тренироваться: "На мой ум это не будет оказывать влияния, я не буду говорить злых слов. Я буду оставаться сострадательными к нему, желать ему благополучия, с доброжелательным умом, без внутренней злобы. Я буду излучать ему любящую доброту, и начиная с него я буду наполнять и охватывать весь мир умом, полным любящей доброты — щедрым, обширным, безмерным, свободным от враждебности и недоброжелательности". Вот как вы должны тренироваться, монахи».*

Пожалуйста, применяйте эту Медитацию Прощения как можно более часто и тренируйте свой ум, чтобы быть счастливыми!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### Обзор метода Медитации Безмятежной Мудрости (Т.В.И.М.)<sup>25</sup>

Краткая, простая и лёгкая памятка по осознанности.

Медитация Безмятежной Мудрости — Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM) — это основа для всех наших методов медитации и успешного их освоения.

**МЕДИТАЦИЯ** — это наблюдение за вниманием ума, за тем, как оно движется момент за моментом, так чтобы видеть точно, КАК происходит страдание. Чтобы понять это, мы изучаем не-личностный процесс познания. Это открывает нам, КАК мы воспринимаем окружающий мир. Видение и понимание того, КАК ум работает, когда внимание движется от одного явления к другому, — это и есть предмет древней практики. Это ведёт нас к более не-личностному взгляду, в результате чего мы уже не испытываем такого глубокого страдания, живя в этом мире.

**ОСОЗНАННОСТЬ** (или осознание) — это то, что сохраняет такое наблюдение постоянно. Медитация Безмятежной Мудрости (TWIM) — это восстановленная древняя система шести простых шагов, призванная к непрерывному углублению нашей практики. Осознание помогает развивать способность к наблюдению, чтобы мы могли применять метод БР. Осознание говорит нам, что делать. Оно помогает нам **РАСПОЗНАВАТЬ**, как в нашем теле возникает и меняется напряжение, по мере того как внимание ума движется прочь от объекта медитации или дела, которым мы в данный момент занимаемся. Мы **ПОМНИМ** (используя осознание) о наблюдении за движениями внимания ума и, когда необходимо, прибегаем к циклу практики, чтобы провести коррекцию и продолжить медитацию. Итак, Осознание — это своего рода топливо, наподобие бензина, благодаря которому автомобиль продолжает двигаться. Без Осознания всё останавливается! Если мы практикуем настойчиво, медитация принесёт облегчение страданию всех видов. Поэтому, чтобы цикл начался «плавно», нужно запустить двигатель и иметь достаточно топлива (осознания) в баке!

Теперь мы приступаем к выполнению шагов Медитационного Цикла.

**РАСПОЗНАТЬ** (RECOGNIZE): Это значит, что мы учимся распознавать каждое движение, которое наше внимание делает в направлении от объекта медитации, будь то дыхание, излучение Метты, практика Прощения, или от любого дела, которым мы занимаемся в повседневной жизни.

Мы можем научиться замечать малейшее чувство напряжения, когда внимание ума едва начинает двигаться к возникающим феноменам. Приятное или болезненное чувство может быть обнаружено в любой из шести дверей восприятия. Любой зрительный образ, звук, запах, вкус, прикосновение или мысль могут спровоцировать развитие отвлечения. Наблюдайте внимательно. **РАСПОЗНАНИЕ** этого первоначального движения жизненно важно для успешной практики медитации. Всё остальное следует за этим.

**РАЗЖАТЬ** хватку ума (RELEASE): Когда возникает мысль или чувство, медитирующий **ОТПУСКАЕТ** их, позволяет им быть, переставая уделять им внимание. Мы перестаём питать их своим вниманием. Содержимое отвлечения совершенно не важно, но важен механизм того, КАК оно

---

<sup>25</sup> Более подробное описание этого метода можно найти в книге Бханте Вималарамси «Руководство к Медитации Безмятежной Мудрости».



возникает! Просто отпустите всё напряжение вокруг этого отвлечения. Позвольте ему быть, не направляя на него внимание. Без внимания напряжение угаснет. Затем Осознание напоминает практикующему о необходимости...

**РАССЛАБИТЬСЯ (RELAX):** После того как мы отпустили чувство или ощущение и позволили ему быть, без попыток управлять им, остаётся тонкое, едва заметное напряжение в уме/теле. Вот почему этот шаг дополнительного УСПОКОЕНИЯ, или РАССЛАБЛЕНИЯ, подчёркивался в наставлениях Будды. Оказывается, в наставлениях по Анапанасати стадия успокоения упомянута как отдельный, самодостаточный шаг. С течением веков этот момент смазался, в значительной степени забылся.

**ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ЭТОТ ШАГ!**

Мотор не может запуститься без масла в двигателе. Так вот: расслабление и есть масло! Без выполнения шага расслабления каждый раз в цикле практики медитирующий так и не сможет испытать состояние прекращения страдания как реальное состояние. Напряжение было порождено СТРАСТНЫМ ЖЕЛАНИЕМ, и оно отрезает нас от открытия истины о прекращении страдания. Мы не можем почувствовать то облегчение, которое возникает при устранении стеснения, если не выполняем шага расслабления. Это самая важная часть практики.

Примечание: *Страстное желание всегда проявляет себя как стеснённость или напряжение в уме и теле человека.*

У нас появляется моментальная возможность увидеть истинную природу и испытать то облегчение, которое наступает в результате прекращения стеснённости страдания при выполнении шагов ОТПУСКАНИЯ/РАССЛАБЛЕНИЯ. Обратите внимание на это облегчение. Теперь Осознание напоминает нам, что нужно...

**РАДОСТНО УЛЫБНУТЬСЯ (RE-SMILE):** Если вы слушали инструкции по медитации на нашем сайте, вы, возможно, заметили, насколько важна улыбка как аспект практики. Улыбаясь в своём уме, улыбаясь глазами, сердцем и губами, вы обостряете бдительность, становитесь более бодрствующим, живым и внимательным. И напротив, будучи серьёзным, напряжённым и нахмуренным, вы делаете свой ум тяжёлым, мутным и неповоротливым. Осознанность притупляется. Трудно испытать озарение. Это отдаляет нас от истинного понимания природы реальности. Поэтому — возобновите улыбку. Начните снова. Очень важно сохранять чувство юмора, ощущение интереса, забавы, исследования. После того как мы вновь улыбнулись, Осознание приводит нас к следующему шагу.

**РАЗВЕРНУТЬ УМ (RETURN, или RE-DIRECT):** Мягко направьте внимание ума обратно к объекту медитации — дыханию и расслаблению или Метте и расслаблению. Продолжайте практику с безуильно собранным умом и расположитесь в своём объекте медитации как на «домашней базе», в точке центрирования в течение практики. Это поможет вам оставаться в настоящем моменте и в повседневной жизни. Если вы отвлеклись от текущего дела, можно вновь вернуть внимание к отпусканью, расслаблению и возобновлению улыбки в том процессе, которым вы сейчас заняты.

На минуту вообразите, что вы беззаботно отдыхаете под яблоней. Вы прислонились спиной к стволу, ни о чём не думая и не беспокоясь. Ваш ум лёгок и приятен. Именно это случилось с

Буддой, когда он был очень молод и сидел под яблоней во время праздника урожая, устроенного его отцом.

Вы хотите видеть мир более ясно? Будьте тихими. Будьте легче. УЛЫБАЙТЕСЬ. Это откроет вам дверь в более счастливую жизнь. Если вы забываете Отпускать/Расслабляться, не наказывайте себя. Вместо того чтобы наказывать или винить себя, будьте добры и простите себя, примите себя...

Иногда люди говорят, что этот цикл слишком прост! Эта практика позволяет более эффективно сосредотачиваться на повседневных задачах, она делает нас более уравновешенными, наш сон становится более глубоким, мы легче относимся к жизни и становимся счастливее. Медитирующий становится более продуктивен, чем бы он ни занимался в своей жизни, поскольку начинает глубже понимать — КАК на самом деле всё происходит, что уменьшает страх и колебания.

Далее Осознание помогает нам сделать...

**РЕСТАРТ (REPEAT):** Повторите этот цикл, чтобы переучить ум облегчать страдание в процессе жизни. Выполнение цикла 6Р снова и снова тренирует способность ума освобождаться от страдания по мере того, как мы постигаем смысл Четырёх Благородных Истин:

- 1) мы видим и ощущаем сами, что такое страдание в действительности (Первая Благородная Истина);
- 2) мы замечаем причину страдания, а именно личностную вовлечённость, порождающую напряжение и стеснённость (Вторая Благородная Истина);
- 3) мы испытываем на собственном опыте, что такое прекращение страдания (Третья Благородная Истина); и
- 4) мы находим способ закрепить это приятное состояние прекращения страдания (Четвёртая Благородная Истина).

Так происходит каждый раз, когда мы Отпускаем возникающее чувство, Расслабляемся и Возобновляем Улыбку. Заметьте это Облегчение. Продолжайте и дарите миру улыбку! Вот и вся практика в двух словах. А теперь дерзайте!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Разъяснение полного круга Медитации Прощения

*Кханги Кхема*

Прежде чем мы сможем дарить Любящую Доброту другим, необходимо научиться этому чувству по отношению к самим себе. Например, когда возникает фрустрация, мы уже не способны на это. Но нужно также понять, что такое положение дел нормально. С вами всё в порядке, и всё идёт как надо. На самом деле это даже хорошо, потому что вы обнаружили блок, который необходимо устранить, и это здорово, что вы сейчас наткнулись на него.

Что же делать в связи с этим блоком? Вам просто нужно простить себя, отпустить те старые раны, которые, как вы возможно думали, уже давно зажили или с которыми вы как-то справлялись много лет. И лишь потом, стоит вам послать себе чуть-чуть любви, всё начнёт прекрасно работать. Всё это важно именно потому, что невозможно дать другим то, чего у вас самих нет, верно?

Эта практика позволит вам почувствовать себя более открытыми жизни, и тогда у вас будет чем поделиться с другими. Так же было и со мной в начале моего пути. Свобода от этого груза, которую вы ощутите в итоге, стоит тех нескольких месяцев, которые вы потратите. Иногда это происходит быстрее, иногда медленнее. Каждый человек движется со своей собственной скоростью. А однажды вы вдруг увидите, что эти блоки начали уходить быстрее, чем до того, и что прогресс заметно ускорился. В любом случае нужно позволить процессу практики протекать естественным образом, просто делая то, что от нас требуется, и принимая всё, что происходит, без ожиданий каких-либо результатов.

Практика Прощения полезна для каждого человека, и было бы хорошо, если бы каждый посвятил некоторое время тщательной и искренней работе над этой практикой. Но всё же не каждый ДОЛЖЕН делать медитацию Прощения до того, как приступить к медитации с Любящей Добротой. Это по-разному для всех. Можно начать с практики Метты, и если почувствуете блок в сердце, это будет сигналом перейти к Прощению. Не пренебрегайте этой практикой, попробуйте.

Когда у нас возникает повторяющееся затруднение в том, чтобы испытывать чувство Любящей Доброты, или если мы чувствуем боль в груди, ниже груди или вокруг сердца, то лучше всего прибегнуть сначала к практике Прощения, чтобы нейтрализовать блоки и расчистить пространство для того, чтобы чувство Любящей Доброты развивалось свободнее.

Здесь важно понять, что у возникшей проблемы ЕСТЬ РЕШЕНИЕ. Вы не застряли. Мы лишь просим вас удалить препятствия на пути вашего прогресса, когда вы сталкиваетесь с трудностью при погружении в счастливое чувство и поддержании его в ходе практики Метты. Это для вас должно быть сигналом, что сначала нужно простить себя. В этом случае уделите внимание нашим советам и сделайте то, что мы рекомендуем.

Начав эту практику, вы обнаружите, что медитация Прощения оказывается одним из наиболее мощных методов личностной трансформации. Это может поразить вас. Это чудесная жемчужина, оставленная нам Буддой. Однако для большинства людей овладеть ею — задача не лёгкая. Это настоящая работа, требующая дисциплины и настойчивости. Однажды в спортзале я услышала поговорку: «Без боли нет рекорда». Так вот, что-то подобное можно сказать и в данном случае. Но мы ведь справимся, так?

Сначала прослушайте беседу с инструкциями по практике Прощения.

Я советую вам прослушать прежде всего беседу с Бханте Вималарамси<sup>26</sup>. Это поможет понять, как действует практика Прощения и почему вы начинаете с первой фразы, указанной в краткой инструкции.

**А ТЕПЕРЬ — ВРЕМЯ ПРИСТУПАТЬ:**

После того как вы произнесли первую фразу: «Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕПОНИМАНИЕ», некоторое время вы сидите, ощущая, как это ПРОЩЕНИЕ промывает вас насквозь. Вы продолжаете светиться мягкой искренней улыбкой. Всё, что ни происходило бы во время этого процесса, — возникает ли зуд или желание или стремление что-то делать, или если ничего не происходит, — всё это нормально. Просто принимаем все эти состояния.

Поначалу наш ум не может поверить, что ему разрешено направить своё внимание вглубь себя, на те вещи, о которых идёт речь. Нужно быть по-настоящему терпеливым и полностью погрузить себя в это Прощение, позволяя себе подождать, чтобы просто увидеть, что выскочит перед вами дальше и с чем можно будет поработать. Так вы перейдёте на следующий уровень.

Если что-либо не относящееся к практике отвлекает вас от излучения Прощения, если какая-нибудь мысль впрыгивает и пытается утянуть вас прочь от этой практики, вы просто используете метод БР, чтобы отпустить это отвлечение, расслабиться, улыбнуться и вернуться — в точности так, как вы делаете в Медитации Безмятежной Мудрости (TWIM).

**ПРОДОЛЖАЙТЕ... НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ... ЗАПАСИТЕСЬ ПЛАТКАМИ!**

Просто помните, что метод БР не нужно применять к тем событиям или людям, которые приходят к вам во время этой практики, потому что именно с ними вам и предстоит работать дальше. Вы будете прощать их после того, как простили себя.

Если что-то препятствует вам в практике прощения, после того как вы освободитесь от этого препятствия, вернитесь к практике и искренне мысленно произнесите свою фразу снова, улыбнитесь и подождите, что будет дальше. Ваша улыбка не означает, что вы счастливы. Я хотела бы, чтобы вы поняли это. Улыбка означает открытый ум, и она помогает сделать наш ум более бодрствующим, так что вы сможете яснее уловить то, что происходит. Есть многое, что мы хотели бы забыть — то, что мы совершили в прошлом, то, что должно нас покинуть. Это не быстрый путь. Он занимает какое-то время. Но результаты этой практики чудесны. Итак, НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ БР к тем больным местам, которые возникают у вас в уме: любой предмет (человек или событие), который требует прощения, когда вы совершаете эту практику, очень важен. Всё это часть вашего следующего уровня.

Нужно позволить прийти всем этим явлениям, любым старым ранам, которые были похоронены, застарелому гневу, который имел место когда-то в прошлом, всему. Когда что-то возникает, вы можете заметить усиление напряжённости в теле и уме. Вы продолжаете прощать это напряжение, используя ту же фразу. Вы продолжаете практиковать. Не останавливайтесь! Не

---

<sup>26</sup> Основной текст данной книги является, по сути, несколько развёрнутой версией той беседы, о которой говорит Сестра Кхема, поэтому, дойдя до этого Приложения, вы, вероятно, уже ознакомились с инструкциями Бханте Вималарамси.

пытайтесь управлять или остановить развитие этого процесса. Сдайтесь ему. Позвольте ему быть. Не важно, насколько это пугающе, позвольте это, смотрите на это, чувствуйте это и прощайте это.

Когда что-то действительно появляется в поле вашего внимания, позвольте возникнуть и развиться любому чувству. Вы приветствуете его вместе со слезами, которые могут политься. Это необходимо. Это хорошо. Вы продолжаете посылать прощение и любящую доброту себе, проходя через этот процесс, если это вам нужно, чтобы продолжать идти. Это великолепный путь, чтобы вычистить любые имеющиеся у вас болевые точки, любые следы, которые были оставлены в вашей психике тяжёлыми событиями прошлого.

Во время этого процесса чьё-то лицо может возникнуть в вашем уме. Это может быть кто-то, кто участвовал в некоем происшествии или событии. Этому человеку вы говорите ту же фразу. Вы прощаете его, и вы омываете его прощением, храня лёгкую улыбку. Вы должны действительно иметь в виду то, что говорите. Вы должны быть искренни.

**НЕТ НУЖДЫ ИСПЫТЫВАТЬ К ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ СИМПАТИЮ... ПРОСТО ПРОСТИТЕ ЕГО...**

Иногда поначалу этот человек нам не нравится. Кажется, что мы не можем его простить. Но по мере того, как мы продолжаем практику, не сдаваясь, мы прощаем его всё легче и всё более искренне. И в конце концов у вас получается! Вы продолжаете поддерживать себя и других теплотой Прощения и наблюдаете, что происходит. Это исследование нашей истинной человеческой природы и того, как мы можем себе помочь.

И вот вы начинаете постепенно смягчаться, и в какой-то момент образ этого человека в вашем уме вдруг улыбается вам в ответ. Вы не просите его об этом — он просто делает это, и **ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОИСХОДИТ. ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ВНУТРЕННЕЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ. ОТПУСКАНИЕ — ПОНАЧАЛУ, ВОЗМОЖНО, НЕ СИЛЬНОЕ, НО ОТЧЁТЛИВОЕ.**

Это признак того, что этот человек простил вас и то происшествие, чем бы оно ни было, действительно стало прошлым. В этот момент вы чувствуете внутреннее облегчение. Вы явственно ощущаете, что это правда. Это очень реальное чувство, несмотря на то, что этот человек может находиться на другом конце земного шара или быть умершим. Это — реально, и вы это знаете.

**ТЕПЕРЬ ПОВТОРИТЕ ФРАЗУ:**

Когда вы закончили с этим человеком, вы возвращаетесь к повторению той фразы, которую произносили до его появления. Продолжайте повторять это утверждение до тех пор, пока какой-нибудь другой человек не появится перед вашим внутренним взором либо пока данная фраза себя не исчерпает. Работайте с фразой до тех пор, пока люди из вашего прошлого перестанут приходить, а потом переходите к следующей фразе и работайте с ней таким же образом, пока и она не исчерпает себя. Фразы зачастую не срабатывают немедленно. Запаситесь терпением и искренностью.

Фразы, которые мы вам рекомендуем, наиболее успешно показали себя в данной практике. Не меняйте их и не пытайтесь составить свои, по крайней мере на первых порах. **СЛЕДУЙТЕ** инструкциям. Они подобны рецепту, который делает своё дело! Не отбрасывайте какие-либо из фраз! Вглядывайтесь в их смысл.

Так практика завершает свой полный круг. Вы прощаете себя. Затем вы прощаете другого человека. Затем он прощает вас, вследствие ваших искренних вибраций, идущих к нему, и вы увидите это в своём уме и почувствуете во всём теле. Это — круг, в котором происходит полное очищение.

Итак.

Поначалу вы, возможно, будете работать с тем, что предстаёт перед вами, в течение довольно долгого времени, поддерживая свой интерес так долго, как только сможете практиковать искренне. Постепенно, по мере того как этот процесс будет развиваться, ваша уравновешенность по отношению к данному случаю и к данному человеку будет возрастать. Вы начнёте осознавать, как эта практика очищает ваш ум. Это действительно замечательное ощущение. Вы используете одну фразу до тех пор, пока она не истощает себя, и только потом начинаете работать со следующей, одна за другой.

Неплохо помнить, что поначалу ум не будет вас слушаться. Ум может быть очень упрямым, как малое дитя. В нём укоренено множество привычек. Здесь всё просто. Как моя бабуля говорила, старые привычки трудно умирают! Она была права. Так и есть.

Подумайте вот о чём. Сколько лет вы день за днём укрепляли эти привычки? Старые мнения трудно умирают. Глубоко въевшиеся взгляды тяжело изменить. Но, если мы настойчивы, новые взгляды и привычки всё же формируются. Ум может измениться. Помните, что, если вы создаёте правильные условия, ум вполне поддаётся переобучению.

«То, что вы делаете в настоящий момент, определяет то, что случится с вами в будущем». МН 19

#### ИЗМЕНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ!

Поначалу кажется, что ум управляет нами. Он ведёт себя так, как ему нравится. Но вы должны быть настойчивы, сохраняя при этом мягкость. Ум подобен непоседливому ребёнку. Иногда он железобетонно упрям. Поэтому вы должны создать правильные условия и затем, по мере того как ум будет становиться всё более лёгким, вы сможете простить самих себя, что в свою очередь снизит напряжение и стеснённость в вашем теле и уме.

По мере того как ум начинает замечать это более лёгкое состояние, он достигает точки, когда его посещает ощущение безопасности. Он начинает учиться тому, что он, возможно, совсем не обязан контролировать всё подряд. И тогда он открывается для изменений. Но для этого необходимо терпение.

Это непростая медитация. Для того чтобы пройти этот процесс до конца, требуется решимость и упорство. Никто не говорит, что Прощение — лёгкая задача. Чтобы эта работа была сделана, нужно время, этот процесс невозможно как-либо сократить. Это самая первая медитация, через которую необходимо пройти, чтобы очистить ум. Для неё требуется настойчивость, терпение, искренность и улыбка. И она того стоит.

Кроме того, хотелось бы подчеркнуть, что эта практика не единовременная. Да, требуется определённая усиленная работа, чтобы достичь успеха в этом виде медитации. Но после этого работа не заканчивается. Она должна стать вашей повседневной практикой, которую вы

используете каждый раз, когда в вашей жизни возникают тяжёлые ситуации. Её предназначение именно в этом. Мы очищаем себя для новой жизни.

Помните: терпение ведёт к Ниббанае. ☺ Поэтому постарайтесь не отчаиваться и не бросать практику. Продолжайте идти. Не добавляйте ничего от себя к инструкциям. Поймите, как этот метод работает. Пожалуйста, НЕ ПРОСИТЕ этого человека, который явился перед вашим внутренним взором, простить вас. Если вы делаете это, то в уравнение вкрадывается желание и прощение, даруемое этим человеком, оказывается предметом манипулирования с вашей стороны. Не нужно так делать. Это может помешать правильному развитию практики.

Сосредоточьтесь на использовании фраз, данных в инструкции, одна за другой, до тех пор пока каждая из них не исчерпает себя. Как уже говорилось, когда условия правильные, вы увидите и почувствуете, что тот человек прощает вас, и ощутите облегчение и открытость ума.

#### НАБЛЮДЕНИЕ В МЕДИТАЦИИ ПРОЩЕНИЯ:

*Вопрос:* Как мне следует применять мою способность к наблюдению за тем, что происходит в ходе практики данного метода медитации?

*Ответ:* Это справедливый вопрос, который мне иногда задают как начинающие, так и опытные практикующие.

Когда вы следуете этой практике, нужно попробовать поместить себя в роль лабораторного ассистента, который помогает учёному, проводящему важное, прорывное исследование чего-то ранее не виданного. И ваша работа, ваша обязанность состоит в том, чтобы каждый день приходил в лабораторию и наблюдать за ходом эксперимента. При этом вы как бы ведёте точный отчёт о том, что происходит. Вы должны скрупулёзно следовать инструкциям и фиксировать результаты наблюдений максимально добросовестно, не внося в этот процесс какие-либо личные суждения или предположения, которые у вас могут возникнуть по ходу. Если результаты окажутся искажены вашими личными мнениями, лабораторный отчёт не будет соответствовать требованиям и не пройдёт! Поэтому просто наблюдайте, что происходит в процессе этой практики, и отдавайте себе отчёт. Хорошо?

#### ПРОИГРАЙТЕ ВСЁ СНОВА С ПЕРВОЙ ФРАЗЫ:

Первая фраза, которую мы просим вас использовать, обычно работает наилучшим образом для большинства людей, чтобы вывести в сознание болевые точки из прошлого: «Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕПОНИМАНИЕ». Это можно приложить к любой ситуации, имевшей место в прошлом. ИЛИ вы, возможно, захотите начать с фразы «Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ПРИЧИНЕНИЕ БОЛИ СЕБЕ И ДРУГИМ». Это другая очень хорошая фраза.

Вы произносите мысленно эту фразу и затем промываете себя ПРОЩЕНИЕМ и терпеливо ждёте, улыбаясь с открытым умом. В этот момент вы искренне обращаетесь ко вселенной и просто ждёте ответа, так что любые воспоминания, плавающие в пространстве вашего ума, получают ваше разрешение проявить себя и чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы возникнуть перед вами и позволить вам рассмотреть их. Они могут содержать следы былых эмоций, давно забытые прошлые события. Это их остаточная энергия. Они, на самом деле, давно закончились, зафиксированы во времени, и их невозможно изменить.

Одно за другим, вы должны проработать всё, что приходит к вам, позволяя этому искреннему прощению промывать вас и наблюдая, как эти люди и события встают из прошлого. Теперь они стерильны. Они больше не живые. Эти события закончены и ушли. Помните об этом. Но, хотя они зафиксированы во времени и ушли, они нуждаются в вашем прощении.

Когда что-то появляется перед вами, вы храните улыбку и прощаете всё это. Вы продолжаете практику и мягко улыбаетесь, оставаясь лёгкими, воспринимая всё не-лично, как своего рода игру, наблюдая всё ясно и беспристрастно. Храните улыбку и прощайте.

Будьте терпеливы, ваша улыбка будет со временем крепнуть. Вы достигнете более устойчивой равновесности ума, благодаря чему познаете свои старые воспоминания в их истинном виде в настоящий момент. Они подобны открыткам в старом альбоме. Они больше не имеют энергии, которая бы могла повлиять на вас. В конце концов, вы увидите их как своего рода коллекцию открыток: чистые воспоминания, которые можно вытащить, рассмотреть, при этом не испытывая никаких эмоций в настоящее время.

В этой практике мы также освобождаемся от беспокойства о будущем, поскольку будущее ещё не наступило и оно тоже не имеет живой энергии. Поэтому, приступая к этой практике, вы делаете выбор жить в настоящем. В результате жизнь становится более светлым и лёгким местом.

#### ЭТОЙ ПРАКТИКЕ СВОЙСТВЕННА ЛЁГКОСТЬ:

Иногда в других практиках при излучении любящей доброты мы можем ощутить во время медитации внутреннюю вибрацию, лёгкость, мягкую радость, будто птенец затрепетал крылышками. Этот птенец, наконец, чувствует, что вы достаточно тихи, легки, безопасны и ваше внутреннее состояние более спокойно. Поэтому он может теперь расправить свои крылышки внутри вас, пока вы не двигаетесь, замерев подобно статуе! В этот момент вы начинаете ощущать внутренний свет. В случае практики Прощения такой опыт тоже возможен.

Поэтому, пока вы сидите в этой медитации, НЕ ДВИГАЙТЕСЬ! Только так радость может проявить себя поначалу. Для этого необходимо создать подходящие условия. Эта радость подобна внутреннему облегчению. Это чувство необъяснимого счастья, бьющего ключом. Это может случиться.

Эти условия не будут сохраняться постоянно — чувство возникнет, побудет и потом пройдёт. Это тоже нормально. И когда оно проходит, остаётся чувство великого внутреннего покоя, которое будет всё более укрепляться. Это — Безмятежность. Вы просто остаётесь свидетелем НЕПОСТОЯНСТВА. А затем безмятежность увядает, и если вы посмотрите внутрь себя, то увидите внутреннюю удовлетворённость. Это и есть счастье буддиста!

#### ПРОЩЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

*Вопрос:* Что я должен делать в своей повседневной жизни, пока практикую медитацию Прощения в качестве первичной практики?

*Ответ:* Сейчас вы целыми днями должны больше улыбаться, выполняя и свою повседневную работу, и формальную практику. На протяжении всего дня вы продолжаете прощать всё, улыбаться и вкладывать любящую доброту во всё, что делаете. Дарите улыбку другим. Это чистая щедрость.



Однажды, когда я сидела на камне на склоне холма в лесу, в течение двух часов совершая практику излучения Любящей Доброты во всех направлениях вселенной, я вдруг ощутила какое-то прикосновение к колену. Я открыла глаза, продолжая хранить улыбку и чувство любящей доброты, и увидела что-тодвигающееся на моём колене. Это была маленькая птичка. Оставаясь совершенно неподвижной, я увидела ещё двух пугливых белок на ноге, а ещё там был бурундук, а другой бурундук сидел рядом на камне. Я не двигалась! Мне кажется, это случилось потому, что тогда моя энергия изменилась. Я сидела тихо, как дерево. Моя одежда была коричневой. Они думали, что я — просто дерево, на которое можно взобраться, что они и сделали. Меня просто приняли как что-то совершенно безопасное, не несущее никаких угроз, и это породило во мне огромную радость внутри этого покоя. Это было так восхитительно. А всё потому, что условия были правильными... ☺ Вот как это работает.

В нашей жизни всегда будут дискомфорт и боль. Но степень нашего страдания обратно пропорциональна уровню постижения истинной — не-личностной — природы каждого явления и того, как всё на самом деле происходит.

Мы, люди, страдаем всю нашу жизнь, если мы пойманы в ловушку игнорирования истины. Вот что в буддизме называется неведением. И вы в этом не одиноки. Все мы проходим через это. Просто помните, что степень вашего страдания зависит от глубины знания, видения и понимания того, КАК всё происходит на самом деле. Доверьтесь Истине, которая откроет себя для вас.

#### ПРАКТИКА ПБН И НАША ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ:

Одна из самых просветляющих вещей, которой мой учитель научил меня ещё в начале моего пути, — это ПБН. Учение о Прошлом, Будущем и Настоящем.

Люди могут очень сильно заморачиваться по этому поводу. Мы все, кажется, несём на себе слишком большой груз. Эти слова — ПРОШЛОЕ, БУДУЩЕЕ и НАСТОЯЩЕЕ — не слишком-то и важные. Скорее всего, мы увидели их впервые в написанном виде где-то в первом или втором классе школы. Но что можно сказать точно, так это то, что люди забыли истинное значение этих слов. Хотя умом мы их знаем, большинство из нас не понимает их истинного значения.

Рассмотрим ПРОШЛОЕ.

Прошлое — закончилось! Оно уже произошло! Оно зафиксировано во времени! Его невозможно изменить. Оно позади нас, было ли оно вчера, в прошлом месяце, год назад или в прошлой жизни! Энергия прошлого уже мертва. Мы не можем вызвать его к жизни.

А БУДУЩЕЕ?

Как часто мы огорчаемся из-за него. Мы беспокоимся о неизвестном будущем. Мы — в ловушке мыслей об этом. Мы думаем о доме, о машине, о работе, о том, что МОЖЕТ случиться дальше, ЕСЛИ... бла-бла-бла! М-м-м? Но мы понятия не имеем, что случится, не так ли? Почему? Ну, потому что будущего ещё нет!

Это подобно двум болезням, которые каждый день высасывают из нас силы.

Первая болезнь называется «Если бы да кабы». Это переживание по поводу того, что мы должны были бы сделать, могли бы сделать или сделали бы в прошлом.

Вторую болезнь можно назвать синдромом «Что, если...», то есть это беспокойство о том, что может случиться в будущем.

А как насчёт НАСТОЯЩЕГО?

Давайте посмотрим. Каждое утро вы и я просыпаемся и у нас есть одна полная чашка энергии, данная нам вселенной, или Создателем, или в кого ещё вам удобнее верить. Эта чашка невидима, но она стоит прямо на столике около вашей кровати. Этой энергии должно вполне хватать на целый день. Она даёт нам всё, что нам нужно, чтобы жить счастливой, здоровой жизнью. Но потом, когда мы идём на работу, что мы делаем с этой чашкой энергии? Это интересный вопрос.

Большинство из нас тратят треть этой энергии на сожаление, сетования, горе и отчаяние относительно чего-то, что уже невозможно изменить, поскольку оно в ПРОШЛОМ!

И, как будто этого ещё не достаточно, мы отдаём ещё треть нашей энергии беспокойству о том, что ещё не произошло. Иными словами — о том, что находится в БУДУЩЕМ. В будущем может произойти всё, что угодно. Никто из нас не знает, что будет, пока оно не случится. Верно?

Итак, проблема в том, что у нас остаётся только треть нашей энергии, чтобы идти по жизни каждый день, и именно поэтому, когда мы возвращаемся вечером домой, мы совершенно измотаны. Мы таскаем на себе прошлое, таскаем на себе будущее. Вес этого груза может быть весьма велик... и мы зачастую слишком устаём, чтобы уделять внимание друзьям или семье, когда возвращаемся домой в конце дня или даже просто гуляем с собакой! Знакомая ситуация?

На семинарах я разрешаю людям снять с себя этот невидимый рюкзак прошлого, который постоянно висит на их спинах. Я говорю, что его можно оставить за дверью на полу, перед тем как мы начнём работать. Потом я говорю им, чтобы они представили себе, каково это — просто встать свободно, протянуть руки к небу и увидеть, что жизнь легка и насколько это приятно — просто дышать и улыбаться тому, что мы делаем сегодня. И вдруг жизнь действительно становится легче.

Это отличное упражнение. Просто попробуйте его, если не на целый день, то хотя бы на час или на одну встречу с каким-то человеком. Не нужно пытаться сразу практиковать это упражнение постоянно. Начинать постепенно и открывайте для себя, каково это — жить в настоящем времени снова и снова, подобно маленьким детям, которые открывают чудо в каждой крошечной детали жизни. Вы тоже можете вернуться к этому чуду.

Штука в том, что в настоящем нет страдания, если мы не начинаем воспринимать его лично. Мы можем выбрать более не-личный взгляд — взгляд, открытый навстречу возможностям.

Помните, что то, о чём вы постоянно думаете, становится привычкой вашего ума.

Вы думаете, что ваши мысли утром не влияют на оставшийся день? Конечно, влияют. Это важно. Почему? Потому что вы можете изменить ваш день. ИЗМЕНЕНИЕ становится более возможным, когда мы прекращаем тратить свою энергию на разную ерунду. Это совершеннейшая Истина. Попробуйте! Начните с улыбки утром.

ОСВОБОЖДЕНИЕ УМА:

Мы обычно не любим становиться старше. Но иногда мы ощущаем себя старыми, даже не достигнув физической старости. Мы переполняемся переживаниями жизни, и они висят на нас грузом, который невозможно сбросить. Но вы совсем не обязаны тащить его! Есть способ избавиться от него.

Мы не понимаем простой факт, что ОСВОБОЖДЕНИЕ НАШЕГО УМА — ВОЗМОЖНО, просто потому, что об этой Истине нам никто никогда не рассказывал.

Пока вы работаете над медитацией Прощения, доверьтесь ей: она идёт своим чередом. Не пытайтесь её ускорить. Не торопитесь. Позвольте ей развиваться. Не спешите. Ваш ум движется в этой практике так, как может, и нужно дать ему эту возможность со всем возможным терпением. Позвольте ему привыкнуть и приспособиться к ней.

Подумайте об этом. Сколько лет вам сейчас? Сколько бы вам ни было, вы потратили многие годы на то, чтобы укоренить в своём уме привычку цепляться за те или иные вещи и принимать их слишком серьёзно. Помните об этом, когда совершаете эту практику.

Запаситесь терпением! Эта практика работает. Уму просто нужно понять, насколько более удобно существовать в новом состоянии, отпуская происходящее и больше улыбаясь! Тогда ум, наконец, постепенно перестаёт создавать себе стрессы в попытках контролировать всё подряд и вы всё больше узнаете о том, каково это — когда потенциал вашего ума полностью освобождается.

Когда вы начинаете регулярно заниматься спортом, вы можете открыть для себя явление, которое называется ПОТОКОМ. Когда вы вошли в поток в спорте, вы начинаете достигать новых и новых результатов с лёгкостью и удовольствием. Для практики медитации это тоже верно. Нужно поймать ПОТОК.

<...>

Но прежде всего — не сдавайтесь. Верьте в эту практику. Будьте настойчивы. Погрузитесь в неё и продолжайте идти. Эта практика будет развиваться постепенно и приведёт вас к облегчению. Я это знаю. Просто продолжайте идти, будьте легки, улыбайтесь.

## Послесловие к русскому изданию

В ходе Практики Прощения у меня, с помощью моей наставницы Сестры Кхемы, сформировалась русифицированная версия этого метода, который, на мой взгляд, наибольшим образом соответствует изначально вкладываемому смыслу. В основе русскоязычной версии — использование терминов «отпускание» и «принятие».

Когда мы пребываем в формальной практике Прощения, мы сталкиваемся с как минимум шестью различными ситуациями. Каждая из них имеет свои особенности в плане формулирования ключевых фраз для медитации. Рассмотрим эти ситуации.

**Ситуация 1.** Это базовое утверждение, которое мы используем на первой стадии полного цикла практики, когда перед нами ещё не появился человек или ситуация, с которыми необходимо работать на стадиях 2 и 3. В английской версии базовое утверждение формулируется как «I forgive myself for not understanding (for making mistakes, for causing pain ...)», что буквально переводится как «Я прощаю себя за непонимание (совершение ошибок, причинение боли)» и т. д. Я же использовал следующую формулировку:

*«Я отпускаю «своё» непонимание (ошибки, причинение боли другим и/или себе и т. д.)  
[Аннулирую это. Это — Прошное, Аничча, Анатта.]*

*Я принимаю себя как есть [, во всех своих проявлениях. Явление природы, однородное с другими явлениями, несовершенный человек, который делает всё, на что способен в данных условиях. Равностное любящее принятие]».*

Здесь и далее в квадратных скобках — возможные вспомогательные фразы, помогающие более полно настроиться на нужное состояние, а именно — начать ощущать любящее принятие.

Все дальнейшие ситуации и фразы соответствуют стадии 2 полного цикла практики (т. е. работе с возникающими в уме людьми и ситуациями).

**Ситуация 2.** Человек, с которым у меня имели место тяжёлые взаимоотношения, в ходе чего мы причиняли друг другу тот или иной вид страдания. В англоязычной версии здесь и далее используется одна и та же формула: «I forgive you for not understanding (for making mistakes, for causing pain ...)», то есть буквально: «Я прощаю тебя за непонимание (совершение ошибок, причинение боли и т. д.» Версия, которую я использовал:

*«Всю эту боль (непонимание, неприязнь, напряжённость и т. д.) между нами Я ОТПУСКАЮ.  
[Аннулирую. Это — Прошное, Аничча, Анатта.]*

*Я принимаю себя как есть [, во всех своих проявлениях. Каждому своему проявлению я говорю «да». Несовершенный человек, я поступал, как умел. Аничча, Анатта, Каруна].*

*Я принимаю тебя как есть [, во всех твоих проявлениях. Каждому твоему проявлению я говорю «да». Несовершенный человек ... ].*

*Я хочу, чтобы ты был(а) спокоен(спокойна) и счастлив(а)».*

Здесь можно либо повторять сразу весь набор утверждений раз за разом, либо проходить их последовательно. Какие-то из фраз в том или ином случае и на том или ином этапе будут более значимы, чем другие.

**Ситуация 3.** Человек, причинивший мне боль. Фразы:

*Аналогично Ситуации 2.*

**Ситуация 4.** Человек, которому я причинял боль. Фразы:

*Аналогично Ситуации 2.*

**Ситуация 5.** Травматическое событие в прошлом. Фразы:

*«Всю боль (непонимание, ненависть, страх и т. д.) этой прошлой ситуации Я ОТПУСКАЮ. [Это — Прошое, Аничча, Анатта.]*

*Я принимаю себя как есть [ во всех своих проявлениях. Каждому своему проявлению я говорю «да». Несовершенный человек, я поступал, как умел, Аничча, Анатта, Каруна]».*

**Ситуация 6.** Человек, к которому я был привязан и который ушёл (умер или с которым мы расстались). Фразы:

*«Всю боль, всю страсть, всю привязанность между нами Я ОТПУСКАЮ. [Это — Прошое, Аничча, Анатта.]*

*Я отпускаю тебя с миром.*

*Я хочу, чтобы ты был(а) счастлив(а) [где бы ты ни был].*

*Я принимаю эту жизнь без тебя».*

Помимо всех этих ситуаций, возникающих во время формальной практики, практика Прощения обязательно должна применяться в повседневной жизни, иначе невозможно ожидать каких-либо существенных изменений в нашем мировосприятии. В повседневной жизни, как я обнаружил, достаточно постоянно памятовать о состоянии Принятия, используя слово «принимаю». Когда случается что-то, что нас обычно раздражает или вызывает беспокойство, можно просто вспоминать о состоянии Прощения и повторять мысленно «принимаю», полностью осознавая смысл этого слова. Нужно уточнить, что мы при этом принимаем Реальность, как она есть, со всем её содержимым, в нас самих и в окружающем мире. Это своего рода переобучение сознания. Оно привыкло раздражаться, воспринимать всё лично, беспокоиться, сопротивляться, а мы учим его вместо этого принимать и улыбаться. Когда мы принимаем и улыбаемся, то уже нет ни раздражения, ни беспокойства.

Когда мы говорим «принимаю тебя», должно быть такое чувство, как если бы искренне обняли этого человека или открыли ему объятия либо хотя бы поклонились ему с уважением и пожали

руку. В случае если речь идёт не о человеке, а о ситуации, мы принимаем её, ощущая своего рода открытость, мы перестаём сопротивляться Реальности, мы становимся для неё прозрачны, мы сдаёмся ей. Это чувство развивается в ходе практики. Сначала оно более формально, а далее трансформируется вплоть до чистого не-личностного любящего принятия. Оно не-личностное потому, что в нём уже нет ничего ограниченно персонального. С таким принятием мог бы смотреть на человека сам Будда, или Мать-Земля, или, скажем, Богородица. И с таким же чувством мы начинаем смотреть на эту личность, которую всегда считали собой и которая теперь видится как не-личностный поток психических явлений.

Эта не-личностность соответствует буддийскому понятию Анатта на языке пали (или Анатман на санскрите), что переводится как «не-я». Другое понятие, упоминавшееся выше, — Аничча (Анитья), которое переводится как «непостоянство». Оно означает, что всё, что мы воспринимаем в этом мире, есть лишь непрерывная смена элементарных квантов восприятия, подобных кадрам, и в каждое мгновение предыдущий кадр уже канул в Лету. Таким образом, всё бытие обладает свойством неуловимой мимолётности.

Если мы приучим себя смотреть на весь мир и на себя под углом Анатта-Аничча, это избавит нас от страданий. Даже на самом грубом уровне мы уже будем меньше страдать. Ниббана же, по словам Бханте Вималарамси, есть не что иное, как непосредственное и полное познание не-личностной и мимолётной природы всех явлений, а также — и главное — того механизма, благодаря которому мы увлекаемся калейдоскопом бытия, не осознавая его истинной природы. Этот механизм в Учении Будды называется Зависимым Возникновением. Собственно, такое полное познание Анатта-Аничча и происходит через познание Зависимого Возникновения.

\* \* \*

Может также возникнуть вопрос: как принимать человека «со всеми его проявлениями», как можно каждому его проявлению говорить «да», если эти проявления заставляют нас содрогаться от отвращения? Ключ к ответу на этот вопрос кроется именно в личностном восприятии. Воспринимая всё лично, мы как личность начинаем ненавидеть этого человека как личность. Однако представим, что мы смотрим некие документальные съёмки из жизни африканской саванны. Мы видим гиен, чьи привычки и сцены из жизни кажутся нам отвратительными, но при этом мы не испытываем к ним ненависти, поскольку не видим в гиене личность и можем наблюдать за происходящим более или менее отстранённо или, точнее, невовлечённо.

Таков первый аспект объективизации восприятия подобных явлений: культивирование не-личностного восприятия, в котором нет места ненависти, ведь ненависть — это именно отношение личности к личности. Мы смотрим на другого человека как на явление природы, а не как на объект социальных взаимоотношений.

Постепенно по поводу самих этих явлений или действий других людей мы перестаём испытывать острую эмоциональную реакцию: наше наблюдение происходящего становится всё более беспристрастным, всё более похожим на позицию бесстрастного регистратора событий, например учёного-наблюдателя. Эту же позицию мы занимаем и по отношению к процессам, протекающим в нашей собственной психике. Однако здесь имеется второй важный аспект, который отличает взгляд буддиста от взгляда отстранённого учёного. Это аспект любви: сострадания, любящей доброты, любящего принятия.

Мы не просто наблюдаем за жизнью других людей бесстрастно — такая бесстрастность будет неустойчивой (почему — скажу в следующем абзаце). Мы наблюдаем за ними с любовью и состраданием (та самая Каруна, упоминаемая во вспомогательных фразах). Мы искренне желаем этим людям или другим живым существам счастья. Мы смещаемся в такую позицию сознания, из которой данное существо (а в перспективе — каждое существо в равной степени) оказывается достойным счастья, радости, внутреннего покоя.

Так вот, простая бесстрастность, или без-страстность, лишённость пристрастия, страсти, будет неустойчивой по очень простой причине (и это одна из тех простых истин, которые были преподаны мне именно в Суттаваде): если мы что-то убираем (страсть), то должны положить на это место нечто другое (другую эмоцию, а именно любящую доброту). Иначе неизбежно наступит такой момент, когда наше бесстрастие рухнет.

Конечно, достичь подобного бесстрастного и любящего взгляда сразу не получится. И суть практики Прощения, как мне кажется, состоит именно в том, чтобы культивировать такое отношение к миру и утвердиться в нём. Кульминация практики — катарсис Прощения — возникает именно в тот момент, когда мы внезапно начинаем видеть себя, другого человека и события жизни в таком свете.

То есть в практике Прощения мы принимаем и прощаем кого-то, кого считали сволочью (сугубо в качестве примера), не потому что **«ты сволочь, но я тебя прощаю и принимаю таким, какой ты есть, со всем твоим сволочизмом»**. А **«я тебя прощаю и принимаю, потому что теперь вижу, что ты не сволочь»**. И когда это понимание — «не сволочь» — становится полным, происходит этот самый катарсис и окончательное отпускание и принятие. Прощение, принятие и отпускание рождается из понимания.

\* \* \*

Теперь позвольте рассказать о своих впечатлениях об этой практике. Началось всё с того, что через какое-то время после того как я приступил к медитации Любящей Доброты (Метта-бхавана), моя наставница Сестра Кхема порекомендовала мне временно оставить эту практику и перейти к практике Прощения.

Забегая вперёд, скажу, что это была очень правильная рекомендация. В ходе этой практики я понял, что до того имел о Любящей Доброте лишь примерные представления. Когда о практике Прощения говорят, что она является одним из самых глубоких методов, это не просто красивые слова. Это действительно метод прямой и глубокой трансформации сознания, после которой наша жизнь меняется радикально.

Как уже говорилось выше, какое-то время мне понадобилось, чтобы настроить свою практику как можно ближе к тому, как она подразумевается в школе. Однако всё же примерный её смысл я, конечно, понимал с самого начала, и уже в этом виде практика Прощения показала себя удивительно эффективной с самого первого опыта её применения. Под эффективностью я имею в виду вот что. Многие учения говорят нам, что нужно избавиться от гнева и воспринимать себя и других людей с добротой. Но нигде не даётся описания метода — КАК это сделать, либо же рекомендации настолько туманны и примерны, что фактически у нас мало что получается. И проходят дни и годы, а мы продолжаем гневаться и отторгать реальность.

Но вот мы приступаем к практике Прощения — и всё меняется СРАЗУ ЖЕ. Будда говорил, что характеристикой Дхаммы является её немедленная действенность. То есть Дхамма показывает свою эффективность сразу же, а со временем её действие лишь углубляется. Так вот, в случае практики Прощения всё обстоит именно так. Так же обстоит и с другими практиками, описываемыми Бханте Ви, но каждая из них имеет свою специализацию, будучи при этом немедленно действенными, каждая в своей области, а вместе составляя целостную систему.

И вот, начав сразу же применять практику Прощения не только в ходе формальной медитации, но и в повседневной жизни, я тут же непосредственно увидел, что мои реакции изменились на более конструктивные. Я увидел, что этот инструмент чётко работает в конкретных ситуациях.

Например, какой-то человек обычно вызывает в нас раздражение или обиду, и мы лишь пытаемся сдержать эту эмоцию, что получается не всегда. Теперь же мы заменяем это состояние на Прощение и улыбку, и это — внезапно — реально устраняет гнев как таковой, порождая вместо этого желание обнять и приласкать. И так далее.

Постепенно я уточнял процесс практики, адаптируя её под русский язык и конкретные жизненные ситуации, а потому она становилась всё более насыщенной и эффективной.

Поначалу я сидел, повторяя базовые фразы, и ничего не происходило. Собственно, на первых порах я ещё даже не мог в полной мере уловить, что это такое — принимать себя. Постепенно, в ходе практики и постоянного уточняющего общения с наставницей, это чувство начало углубляться. Появились первые люди, с которыми необходимо было работать. Это похоже на исследование или путешествие: мы никогда не знаем, что нам откроется дальше, за следующим изгибом дороги. А открытий для меня было множество.

Итак, появились первые люди и я стал работать с ними. Сначала мы учимся искренне принимать их, потом же мы просто практикуем Прощение этого человека до тех пор, пока в какой-то момент он или она не принимает нас. Это может выглядеть по-разному. Кто-то из них обнимает нас, кто-то говорит: «И я прощаю тебя», кто-то просто начинает плакать. Но всегда это — катарсис, некий качественный скачок. Важно то, что я при этом ничего не делал для того, чтобы это произошло.

Тут есть интересный момент: образ этих людей, который мы держим в уме, будто они стоят или сидят перед нами, — вроде бы воображаемый. Но на каком-то этапе он начинает жить своей жизнью. Мы не управляем им, мы просто принимаем этого человека, будто он прямо перед нами, и мягко смотрим ему или ей в глаза. И не пытаемся как-либо управлять этим образом, ни как воображаемым явлением, ни как реальным человеком, от которого мы пытаемся добиться некой реакции. Так вот — нет, не пытаемся. Все реакции мы оставляем этому человеку (то есть его образу в нашем уме) и просто доверяемся процессу.

Уже в ходе работы с каким-то человеком моё отношение к этому человеку, как и описывают учителя, становилось мягче. После катарсиса же отношение претерпевало радикальные изменения. Вся напряжённость по отношению к нему или к ней уходила совершенно чудесным образом. Это действительно делает нашу жизнь качественно более счастливой. Соответственно, менялось и отношение этих людей ко мне, если мы всё ещё соприкасались в жизни. Более того, есть свидетельства того, что в момент, когда я испытывал полное очищение относительно этого



человека, он или она внезапно ощущали нечто подобное независимо от меня. Правда, как правило, к сожалению, в ограниченном масштабе.

Итак, когда я садился в медитацию, то в первой стадии цикла использовал выражения типа «я отпускаю своё непонимание», ощущая себя как бы промытым, свободным от всех тех следов, которые оставили в моём сознании прошлые мои поступки, связанные с непониманием. В этом состоянии я пребывал до тех пор, пока оно не начинало увядать, а затем повторял формулу — внимательно и с чувством.

Когда же в поле внимания появлялось воспоминание о каком-то человеке, то формула становилась примерно такой: «Я отпускаю непонимание между нами... я отпускаю всю боль между нами... всё в прошлом... я буду рад, если ты отпустишь свои ошибки (и т. д.), я принимаю ТЕБЯ... я желаю тебе счастья». Вот это отпускание всего негатива, принятие самого человека и пожелание ему счастья делало работу с человеком полностью завершённой.

В повседневной жизни же я в основном пользовался (и пользуюсь) формулой Принятия. «Принимаю... принимаю... принимаю...». При этом сохраняется безмятежное состояние, внутренняя улыбка, ощущение открытых объятий. Принимать в повседневной жизни можно — и нужно — всё вообще. То есть буквально. Погоду, птиц, асфальт, растения, насекомых, каждого встречного человека, запахи, звуки, мысли и т. д. Сначала это происходит в режиме «делания», а потом переходит в автоматический режим, в непрестанное *состояние*.

Однако в некоторых случаях органичнее оказывается воспользоваться и формулой отпускания.

Все методы, которые можно найти в школе Бханте Вималарамси, чудесны в своей ясности и немедленной действенности. Именно здесь начинаешь отчётливо понимать, насколько драгоценное учение оставил нам Будда. Но именно практика Прощения стала для меня настоящим открытием. Только практикуя медитацию Прощения, я начал понимать, что такое Метта, Любящая Доброта. Что такое действительное освобождение от всех тех ниточек, что связывают нас с сансарным существованием. Только здесь я увидел немедленные и сильные перемены в своих повседневных реакциях, в своей психике. Это по-настоящему мощный инструмент, избавляющих нас от груза всего того, что мы привыкли считать «собой».

Желаю вам удачи в практике.

