



# **ПРАКТИКА ПРОЩЕНИЯ**

**Бханте Вималарамси**

# Практика прощения

## Содержание

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	3
<i>Предварительное краткое описание Практики Прощения</i>	7
<i>Признательность</i>	9
<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	10
<i>Глава первая</i>	11
<i>Глава вторая</i>	13
<i>Глава третья</i>	14
<i>Глава четвёртая</i>	16
<i>Глава пятая</i>	17
<i>Глава шестая</i>	18
<i>Глава седьмая</i>	19
<i>Глава восьмая</i>	20
<i>Глава девятая</i>	21
<i>Глава десятая</i>	22
<i>Глава одиннадцатая</i>	23
<i>Глава двенадцатая</i>	25
<i>Глава тринадцатая</i>	26
<i>Глава четырнадцатая</i>	27
<i>Глава пятнадцатая</i>	28
<i>Глава шестнадцатая</i>	29
<i>Приложение 1. Обзор метода Медитации Безмятежной Мудрости (Т.В.И.М.)</i>	30
<i>Приложение 2. Разъяснение полного круга Медитации Прощения</i>	33
<i>Послесловие к русскому изданию</i>	42
<i>Об авторах</i>	47

## **Предисловие к русскому изданию.**

Несколько слов об используемой в данном тексте терминологии.

### *Forgiveness*

На английском языке описываемый в данном тексте метод называется «Forgiveness Meditation». Слово «forgiveness» как правило переводится на русский как «прощение». Иными словами, 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 слово «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 скорее 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 трудно уловима. 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, если я скажу ему «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 тебе 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 бы подошли наибольшим образом. Которые бы наиболее точно передавали 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 я причинил другим или другие причинили мне — 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, «бытью поросло» и больше не имеет энергии, власти над нами<sup>1</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 применяем 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 я 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 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

---

<sup>1</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.

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 послесловии, с тем, чтобы вы, если захотите, могли бы воспользоваться ими, хотя, допускаю, что для кого-то окажется более подходящим именно вариант со словом «прощаю».

Кроме того, хотелось бы заметить, что, используя в тексте глагол «прощать», я намеренно прибегаю к не совсем правильной форме «я прощаю себя (тебя) за...». Это обусловлено тем, что такая форма ближе к оригиналу, нежели правильная («я прощаю своё (твоё) непонимание и т.д.»)

### *Attachment*

Второй термин, на котором хотелось бы остановиться подробнее, это слово «attachment», которое обычно переводится как «привязанность». В русском языке это слово имеет не только и даже не столько негативную коннотацию, сколько нейтральную и положительную. Например, мы можем использовать это слово 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 этого текста я использовал слово «цепляние» и иногда - «пристрастие».

## *Equanimity*

Третье проблемное слово. Результатом практики Прощения является то, что в приведённых текстах называется «equanimity», т. е. равностность. Чтобы понять, о чём идёт речь, нужно Прощень во внимание, что этим словом обозначается палийский термин «упеккха» (санскр. «упекша»). В русских переводах этот термин 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 верно.

Упеккха означает лишь, что мы становимся всё более уравновешены, 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 брахма вихары, имеет смысл положительный, а не отрицательный. Вот почему здесь я использовал слово «равностность», которое является полной калькой английского слова «equanimity».

Теперь хотелось бы подробнее остановиться на составе данной книги. Оригинал её содержал разделы начиная от следующего 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, в послесловии я разместил результаты собственного изучения этого метода и описание его результатов, предполагая, что это может быть интересно и полезно для кого-то из читателей.

## Предварительное краткое описание Практики Прощения

Если вы взяли 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>	1. Непонимание 2. Причинение боли себе и другим. 3. Забывчивость 4. Совершение ошибок 5. Нарушение заповеди.	6. Излишнее думание. 7. Излишнее анализирование. 8. Излишние разговоры. 9. Недоедание. 10. Переедание.	<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 их списку, можете сформулировать дополнительные фразы, если посчитаете необходимым. Но при этом необходимо использовать только позитивные утверждения. В них не должно быть ничего, что бы принижало 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. Слёзы 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 6R<sup>2</sup> нужно применять только к тем мыслям, которые уводят 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 человека, которого вы должны простить, поначалу похож на фотографию. Вызовите в уме образ этого человека так ясно, как это возможно, и 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

<sup>2</sup> 6R – это метод, с помощью которого мы устраним отвлечения во время медитации. Он описывается подробнее в Приложении 1 данной книги, а ещё подробнее – в «Руководстве к Медитации Безмятежной Мудрости» Бханте Вималарамси.

- *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 наши 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 с другими людьми, **ОДИН 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 собственном 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, которые блокируют 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 дост. 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 д-ра Ота Винго за его помощь в том, чтобы сделать текст более лёгким для восприятия. Это был огромный вклад в наше общее дело.

## **Предисловие**

Когда дост. 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 взгляд 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, используя медитацию 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>3</sup>.» Осознанность или осознание означает – «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.

Однако иногда, чтобы взлететь на самолёте нашего Осознания Любящей Доброты, нам нужно сначала расчистить взлётную полосу, используя медитацию 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>3</sup> Имеется в виду «патиччасамуппада» (на санскрите - «пратитья самутпада») или цепь взаимозависимого возникновения бытия. (прим. перев.)

## 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 быть 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 6R, чтобы реализовать свою цель.

Посвящайте практике как 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. Медленно 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 – это 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 медитацию Прощения. При этом взгляд направлен вниз на землю, примерно в 2-2,5 метрах перед вами. Не смотрите вокруг. Продолжайте мягко прощать. И всё время продолжайте улыбаться.

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, предваряющий 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, случающиеся в жизни. Никто не избежал этого.

Теперь повторите фразу: «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 обратно 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 6R, который изучается в качестве базовой медитативной практики. 6R это внутреннее действие, которое включает в себя следующие аспекты: Распознать (RECOGNIZE) -> Отпустить (RELEASE) -> Снять напряжение (RELAX) -> Возобновить улыбку (RE-SMILE) -> Вернуться (RETURN) -> Повторить (REPEAT). Таков полный цикл. Вы РАСПОЗНАЁТЕ, что ум отвлёкся.

Вы ОТПУСКАЕТЕ отвлечение. Для этого вы уводите своё внимание от отвлекающего фактора – ощущения, мысли, эмоции. Вы РАССЛАБЛЯЕТЕ стеснённую-напряжённость в вашей голове и сердце и – УЛЫБАЕТЕСЬ; затем вы 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 огромное количество боли и страданий, а также фрустрацию. Метод 6R 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.

## 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 что-либо мне известное в качестве средства для избавления от 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, и в нём берут начало все виды страдания. Когда мы видим, что всё, что возникает, является частью не-личностного процесса, то начинаем понимать, что значит смотреть на мир с помощью чистого ума.

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 или 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 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 самому 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 ИСКРЕННЕ.

Обратите внимания 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 что? «Ну, ты сказал что-то, что меня ранило». КОГО ранило?

Вам необходимо остановиться и осознать, что вы берёте всё это лично, но оно – 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 поможет вам измениться 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 идентифицируете 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 ли это или нет, потому что это не важно. Чем больше вы прощаете всё в своей повседневной жизни и повседневных действиях, тем легче будет простить 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, и 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 я действительно её понял, - 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 другого 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 придти. 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 практикуете его Прощение 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 6R и вернуться к своему утверждению, с которым вы сейчас работаете. Не важно, сколько раз этот случай возникает в вашей памяти, – пожалуйста, применяйте 6R 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 держите образ этого человека в своём 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 не правильно, потому-то и потому-то. Я не прощаю его!», - отпустите это отвлечение с помощью метода BR 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 не прав.

Другими словами, вы запутались в сетях страстного желания, попались на крючок своих цепляний, вас затащили 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 совершал 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 то, 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 6R 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 потребуются 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 сами 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 отвлечь вас, 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 вкратце 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. Вкратце, 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 заповеди 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 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 схвачены 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 счастливым. 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 всего того количества цепляний, которое у нас было когда мы начинали. Продолжайте медитацию и, когда вы закончили 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 таким образом 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 вы имеете 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 – это 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 и выносить приговоры, и, по крайней мере, винить кого-то другого в том, что вас так беспокоили, 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, и, далее, 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. Вы можете 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 находился насос для бурения скважины под воду. Три месяца 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, во время 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 причиняем самим себе страдание, и освободиться 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, от 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 – невероятно медленный. Бодрствующий ум – невероятно быстрый. Непостижимо быстр! Только вы не сможете придти 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 или нет? 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 сами себе боль. 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 Осознавания Прощения учит нас отчётливо распознавать момент, когда возникает страдание (Первая Благодная Истина); распознавать то, как мы лично вовлечены в него и усиливаем его, порождая всё новое страдание в своей жизни (Вторая Благодная Истина); и как избегать этой опасной ловушки, используя метод 6R и наблюдая, как оно исчезает (Третья Благодная Истина). Эта медитация открывает путь к ясному пониманию и освобождению (Четвёртая Благодная 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 6R (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, в переводе Бхиккху Бодхи, в Изречениях Средней Длины, даёт нам прекрасный совет, которым я бы хотел с вами поделиться. В ней говорится<sup>4</sup>:

**«Монахи, есть эти пять течений речи, которые другие могут применить, чтобы обратиться к вам. Их речь может быть**

- \* сказанной в подходящий момент или в неподходящий,**
- \* истиной или неправдой,**
- \* мягкой или грубой,**
- \* связанной с благом или с вредом,**
- \* сказанной с доброжелательностью или с внутренней злобой.**

**«Поэтому, монахи, вот как вы должны тренироваться: «На наши умы [это] не будет оказывать влияния, мы не будем говорить плохих слов. Мы будем пребывать сострадательными к ним, желать им благополучия, с доброжелательным умом, без внутренней злобы. Мы будем пребывать, распространяя к этому человеку ум, наделённый доброжелательностью, и, начиная с него, мы будем пребывать, наполняя и охватывая весь мир умом, насыщенным доброжелательностью – обильным, обширным, безмерным, не имеющим 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!

---

<sup>4</sup> Перевод взят с сайта [theravada.ru](http://theravada.ru) (прим. перев.)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Обзор метода Медитации Безмятежной Мудрости (Т.В.І.М.)<sup>5</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, 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 6R. 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 того 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.

**ОТПУСТИТЬ (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 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 –

---

<sup>5</sup> Более подробное описание этого метода можно найти в книге Бханте Вималарамси «Руководство к Медитации Безмятежной Мудрости»

**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 –

**ВОЗОБНОВИТЬ УЛЫБКУ (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 озарения. 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.

**ВЕРНУТЬСЯ (RETURN или RE-DIRECT):** Мягко направьте внимание ума обратно к объекту медитации – дыханию и расслаблению, или Метте и расслаблению. Продолжайте практику с безусловно 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 отпуску, 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 практики 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 в том, чтобы в итоге –

**ПОВТОРИТЬ (REPEAT):** Повторите этот цикл, чтобы переучить ум облегчать страдание в процессе жизни. Выполнение цикла 6R 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. Если, например, возникает фрустрация, мы становимся на это неспособны. 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 просто позволить процессу практики протекать естественным образом, просто делая то, что от нас требуется и принимая всё что происходит, не ожидая каких-либо результатов.

Практика Прощения полезна для каждого человека, и было бы хорошо, если 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 каждого. Можно начать с практики Метты, и если почувствуете блок в сердце, это будет сигналом перейти к Прощению. Не пренебрегайте этой практикой, попробуйте.

Если 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 из существующих. 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, нечто вроде этого можно сказать и в данном случае. Но мы ведь справимся, так?

Сначала послушайте беседу с инструкциями по практике Прощения.

Я советую вам прослушать сначала беседу с Бханте Вималарамси<sup>6</sup>. Это поможет вам понять, как работает практика Прощения, и почему вы начинаете работать, используя первую фразу, указанную 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 улыбаться мягкой искренней улыбкой. 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 6R чтобы отпустить это отвлечение, расслабиться, улыбнуться и вернуться, в точности как вы это делаете в Медитации Безмятежной Мудрости (TWIM).

**ПРОДОЛЖАЙТЕ... НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ... ЗАПАСИТЕСЬ ПЛАТКАМИ!**

Просто помните, что метод 6R 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 опять, 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 помогает сделать наш ум более бодрствующим, так что вы сможете яснее уловить то, что происходит. Есть много такого, что мы бы хотели забыть – то, что мы совершили в прошлом, то, что должно нас покинуть. Но это не быстрый путь. Это занимает какое-то время. Но результаты этой практики чудесны. Итак, НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ 6R 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 всем этим явлениям придти, 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 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 развиваться любому чувству. Вы приветствуете его вместе со слезами, которые могут политься. Это необходимо. Это хорошо. Вы

---

<sup>6</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.

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 чье-то лицо может возникнуть в вашем уме. Это может быть кто-то, кто участвовал в каком-то 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. Мы просто не можем его простить. Но по мере того, как мы продолжаем практику, не сдаваясь, вы прощаете его всё легче и всё более искренно. И вот 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 ЧУВСТВУЕТЕ 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 использовали до этого, точно так же, как делали тогда, когда тот человек ещё не появился перед вами. Продолжайте повторять эту фразу 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, как результат 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 вы сможете практиковать искренне. По мере

того как этот процесс будет развиваться, постепенно 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 исчерпывает себя, и только потом начинаете работать с другими, 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, хоть и сохраняя 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 не простая медитация. Для того, чтобы пройти этот процесс до конца, требуется решимость и упорство. Никто не говорит, что Прощение это лёгкая задача. Для того, чтобы эта работа была сделана, нужно время, его 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 как 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 вы ощутите облегчение и открытость ума.

## НАБЛЮДЕНИЕ В МЕДИТАЦИИ ПРОЩЕНИЯ:

В: “Как мне следует применять мою способность к наблюдению за тем что происходит в ходе практики данного метода медитации?”

О: 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 вот, ваша работа, ваша обязанность состоит в том, чтобы каждый день приходиться 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 С НОВА 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 легкими, воспринимая всё нелично, 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 вы 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, когда мы излучаем любящую доброту, 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 этот птенец 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, поэтому это 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. И потом безмятежность увядает, и если вы посмотрите внутрь себя, то увидите внутреннюю удовлетворённость. Это и есть счастье буддиста!

#### ПРОЩЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

**В:** Что я должен делать в своей повседневной жизни пока практикую медитацию Прощения в качестве первичной практики?

**О:** Сейчас вы практикуете данную программу в качестве вашей первичной медитации, и в течение каждого дня вы должны больше улыбаться пока выполняете свою повседневную работу и пока совершаете эту 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 какое-то движение на колене. Это была маленькая птичка. Оставаясь совершенно неподвижной, я увидела ещё двух пугливых белок на ноге, а ещё там был бурндук, а другой бурндук 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 большие. Скорее всего мы увидели их впервые в написанном виде примерно в первом или втором классе школы. Но что можно сказать точно – 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! Ммм? 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», то есть переживание по поводу того, что мы должны были бы сделать, могли бы сделать или сделали бы в прошлом.

Вторую болезнь можно назвать синдром «Что если», то есть беспокойство о том, что может случиться в будущем.

#### А что 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, мы таскаем на себе будущее. Вес этого груза может быть весьма велик... и мы зачастую слишком устаём чтобы уделять внимание друзьям или семье, когда мы 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 просто оставить за дверью на полу, перед тем как мы начнём работать. Потом я говорю им чтобы они просто 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. Начинайте постепенно и открывайте для себя – каково это жить в настоящем времени снова и снова, подобно маленьким детям, которые открывают чудо в каждой маленькой 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 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 переполняем 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 работает 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 много лет 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. В практике 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 — Прошлое, 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 которых 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 ...)», т. е. 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 — Прошлое, 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 — Прошрое, 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 — Прошрое, 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 безличностный поток психических явлений.

Эта не-личностность соответствует буддийскому понятию Анатта на языке пали или Анатман на санскрите (переводится как «не-я»). Другое понятие, упоминавшееся выше — Аничча (Анистья), 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. Нирвана же, по словам Бханте Вималарамси, есть не что иное как непосредственное и полное познание не-личностной и мимолётной природы всех явлений, а также того механизма, благодаря которому мы увлекаемся калейдоскопом бытия, не осознавая его истинной природы.

\* \* \*

Может также возникнуть вопрос – как можно 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 личностно, 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 остранённо или точнее – не вовлечённо.

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 не людям 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 достичь его. Кульминация практики – катарсис Прощения – возникает именно в тот момент, когда мы внезапно начинаем видеть себя, другого человека и события жизни в таком свете.

\* \* \*

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 говоря, 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 на практике у нас мало что получается. И вот 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 сразу 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 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 образом, 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.

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.

## Об авторах

### Бханте Вималарамси



Главный наставник, настоятель нашей обители преподобный Саядо «Бханте» Вималарамси Махатхера; обучался в Бирманской Школе Тхеравады и системе Махаси.

Основатель Объединённого Международного Общества Будда Дхаммы – 2003 г.

Аббат Медитационного Центра Дхамма Сукха / Комплекса Учебного Парка Анатапиндики, 2005-2015 гг

Официальный основатель и духовный руководитель Американской Буддийской Лесной Традиции –

2008-2015.

Бханте является главным наставником Медитации Безмятежной Мудрости, а также курирует исследования, практику, сохранение ранних буддийских учений, найденных в палийских текстах, а также обучение им.

Принял монашество более 28 лет назад, а практика его длится уже свыше 40 лет, из которых около 12 лет прошли в Азии. Он является первым пожизненным представителем буддистов США на Всемирном Буддийском Совете. Этой чести он удостоился в 2006 году в японском городе Кобе. Вы можете послать вопросы преподобному по адресу [info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

### Кханти Кхема



- Председатель Объединённого Международного Общества Будда Дхамма
- Разработчик учебных материалов
- Редактор текстов
- Преподаватель в Университете Коломбо, Шри Ланка
- Руководитель онлайн-ретритов

С 1979 по 1992 гг – Владелец/Директор фирмы AAA Employment в Линчбурге, занимавшейся рекрутингом и тренингами для клиентов пяти штатов.

- С 2000 по 2013 гг. изучала медитацию и сутты под руководством Бханте Вималарамси.
- Участвовала в создании первого веб-сайта в 2003 году и запустила онлайн-поддержку учеников Дхамма Сукха Центра
- Начала (и продолжает по сей день) ежемесячные онлайн-ретриты с учениками по всему миру, начиная с 2005-го года. Многие из этих учеников впоследствии участвовали в очных ретритах в Дхамма Сукха Центре.

- С 2005 по 2007-й годы объехала почти все США с Бханте Вималарамси, развивая Буддийскую традицию.
- В 2006-м году приняла начальный монашеский обет (и вскоре – более высокую ступень)
- В 2009-м стала старшим учеником и начала самостоятельно преподавать Дхамму.
- В 2010-м году начала создавать онлайнное Базовое руководство по практике для учеников и преподавателей (в настоящее время находится в процессе создания).
- В 2011-м году провела два независимых ретрита в Индонезии.
- Выложила в сеть беседы с Бханте Вималарамси, которые он давал в ходе ретритов в 2009-2012-м годах в Индонезии, Ю.Корее, Германии, и создала обучающие материалы для восьми ретритов в Джошуа Три, Калифорния, и помогала ученикам во время этих ретритов.
- В 2010-м запустила семинары по Зависимому Происхождению, выложила на их основе видео в ютуб, которое посмотрели 4600 раз за 2 года.
- Изучала аудит в SIBA, в свою очередь давая лекции и консультировала по суттам Маджжима Никая и Самьютта Никая о медитации.
- Проводила ретриты в Дхамма Сукха Центре, а также в Огайо, Техасе и Калифорнии.