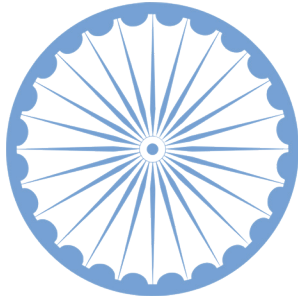


Книга вдохновения для Дхамма-служащих







Содержание

Хороший Дхамма-служащий	6
Расписание для Дхамма-служащих.....	8
Отзывы студентов	11
Общение.....	19
Какова цель Дхамма-служения?	22
Гармония.....	24
Вопросы для самопроверки	25
Клинок Дхаммы	26
Развитие десяти парами во время служения	32
Вопросы о Дхамма-служении	41
Практика метта-бхаваны в медитации випассана.....	44
Вопросы о метте.....	48
Вопросы по практике.....	51
Как можно служить Дхамме в России	60



Хороший Дхамма-служащий

В повседневной жизни часто случаются взлеты и падения. Цель практики випассаны в том, чтобы сохранять уравновешенность и порождать любовь и сострадание, невзирая на любые невзгоды. Когда практики випассаны приходят, чтобы служить Дхамме, они попадают в здоровую атмосферу, где они учатся применять Дхамму в жизни.

Во время служения встречаются разные люди. Одни могут быть ленивы, другие очень разговорчивы или даже грубы. Иногда не очень опытный Дхамма-служащий может реагировать, отвечать резко, грубо или вести себя как тюремный надзиратель.

Но вы обучались тому, как, несмотря на ошибки студентов, не отвечать злостью. В ответ стоит сохранять уравновешенность ума и наполнять его любовью и состраданием. Вы делаете ошибки и учитесь исправлять их, таким образом, вы учитесь проявлять равенность при возникновении нежелательных ситуаций.

В атмосфере Дхаммы в центре или на курсе, легче научиться правильно вести себя в таких ситуациях. По возвращении домой вы сможете привнести накопленную мудрость в повседневную жизнь. Центр — это тренировочная площадка для каждого служащего, где вы учитесь жить хорошей жизнью.

Будда говорил, что благой человек Дхаммы несет в себе два качества: способность бескорыстно служить другим и качество благодарности за полученную помощь. И эти два качества редки.



Дхамма-служащий имеет возможность развивать оба качества.

Вы учитесь служить другим, не ожидая ничего взамен, и у вас растет чувство благодарности Будде, который открыл эту удивительную технику и поделился ею с миром через линию учителей, преподававших в прошлом и преподающих сегодня, которые сохранили технику в ее первоначальной чистоте. Служа другим и помогая учителю в его миссии, вы чувствуете, что отдаете долг признательности. Служение и возможность помочь другим людям избавиться от страданий дают ощущение счастья и удовлетворенности.

Таким образом, Дхамма-служение работает в двух направлениях: оно помогает как другим, так и самому Дхамма-служащему.

Пусть все вы обретете силу в Дхамме для вашей же пользы, и пусть все вы продолжите служить другим для их блага.

С. Н. Гоенка

Пусть все страдающие люди мира поймут Дхамму, пусть они будут практиковать Дхамму, пусть они применят Дхамму в своей жизни, и пусть они избавятся от агонии ума, загрязненного негативностями. Пусть все испытают истинный мир, истинную гармонию чистого ума, ума, полного сострадательной любви и доброжелательности ко всем живым существам.

С. Н. Гоенка



Расписание для Дхамма-служащих

Между курсами

5:55	Песнопения (по желанию)
6:30–8:00	Завтрак
8:00–9:00	Групповая медитация
9:00–12:00	Период работ
12:00–13:00	Обед
13:00–14:30	Отдых
14:30–15:30	Групповая медитация
15:30–18:00	Период работ
18:00–19:00	Групповая медитация
19:30	Ужин
21:00–21:15	Метгā-медитация для служащих (если помощник учителя присутствует в Центре)
22:00	Отход ко сну



Во время курсов

5:30–6:30	Приготовление и подача завтрака/ подготовка к обеду
6:30–7:00	Завтрак
7:00–7:45	Уборка
8:00–9:00	Групповая медитация
9:15–11:00	Приготовления по обеду
11:00–11:45	Обед (служащие едят после студентов)
11:45–13:00	Уборка
13:00–14:15	Время отдыха
14:30–15:30	Групповая медитация
15:45–17:00	Дополнительные приготовления к ужину для служащих
17:00–17:30	Ужин
17:30–17:50	Уборка и планирование питания на следующий день
18:00–19:00	Групповая медитация
19:00–20:15	Прослушивание лекции или личное время для принятия душа, отдыха, чтения, стирки
20:30–21:30	Финальная медитация и меттā-медитация с последующим отходом ко сну



Расписание и организация работы кухни продуманы так, чтобы служащие закончили работу на кухне раньше 18:00. Это сделано для того, чтобы освободить служащим вечер для отдыха и медитации.

Присутствие служащих на вечерних лекциях и/или финальной медитации для студентов не является обязательным. Большинство служащих с удовольствием посещают вечерние лекции. В другое время они могут отдохнуть, посвятить время чтению, стирке, прогулке.

Мы призываем всех служащих посещать последние полчаса медитации с 20:30 до 21:00. После того, как студенты покидают холл в 21:00, служащие и помощник учителя вместе практикуют меттā-медитацию, обсуждают события дня и планируют следующий день.

Сразу после метты лучше пойти и лечь спать. Когда служащие сидят последние полчаса медитации и меттā-медитацию с помощником учителя и затем сразу идут спать, они лучше отдыхают, и их служение проходит легче. Если есть необходимость вернуться на кухню после меттā-сессии, пожалуйста, сообщите об этом помощнику учителя на вечернем собрании для служащих.

Пусть ваше служение поможет вам прогрессировать на пути Дхаммы, на пути освобождения, на пути к свободе от всех страданий, на пути к истинному счастью.



ОТЗЫВЫ СТУДЕНТОВ

Бескорыстное служение — редкое качество

Летом 1984 года я служил на кухне на одном из 10-дневных курсов в Шельбурне. Этот опыт оказался очень позитивным, причем позитивным с таких неожиданных сторон, что мне захотелось об этом рассказать. Во-первых, я бы хотел отметить, что это тяжелая работа. Я уставал физически каждый день уже к полудню, а к концу курса я чувствовал усталость и по утрам. Я решил стать добровольцем на курсе только потому, что уже прошел восемь или девять курсов как студент и решил, что пришла моя очередь побыть служащим. Я совсем не знал, что меня ожидает. Мне трудно совмещать медитацию с повседневной жизнью. Гораздо проще помнить о сострадании в благородной тишине на курсе, чем в суматохе на моей нынешней работе и в отношениях с людьми. Мне намного проще понять слова Гоенки-джи о том, что я сам являюсь источником 100% моих проблем, когда я днем и ночью практикую и гуляю, глядя себе под ноги. В общем, моя жизнь протекает в двух состояниях: умиротворенные курсы и хаос по возвращении домой. Перейти из одного состояния в другое — довольно непросто, непросто внести практику в свою повседневную жизнь.

К моему великому удивлению, опыт служащего как раз оказался тем самым звеном, связавшим эти два состояния. Благодаря служению, мне стало понятнее, как действовать дальше. Я медитировал как минимум три раза в день и посетил около половины лекций. Я находился в атмосфере курса в окружении медитаторов. Но в то же время я работал, общался и часто находился в напряжении. Кухня была маленькой, служащим приходилось тесниться. Не хватало кухонного оборудования



и постоянно не хватало времени. Если так подумать, там были все условия для хаоса, это я уже понял по возвращении домой.

Но таковы были условия на том курсе. Другие служащие были потрясающими. Они приходили к согласию на переполненной кухне и в других напряженных обстоятельствах, проявляя достоинство и чувство юмора. Служащие ни разу не потеряли терпения и жизнерадостности, даже в конфликтных ситуациях. Они были сосредоточены на том, чтобы сделать все как можно лучше для студентов курса. Постепенно я начал понимать, что работа и все взаимодействия в этом ключе были напрямую связаны с меттой. На курсе она окружала нас. Другие служащие великодушно делились со мной своей меттой, а потом я сам начал испытывать ее. Я начал на глубоком уровне осознавать, что 100% моих проблем происходили по моей собственной вине. Пусть я разговаривал, толкался и задумывался над тем, есть ли аничча на дне кастрюли со сторовшей кашей, несмотря на все это, я понемногу начал понимать, что атмосфера на курсе и меттā моих коллег помогали мне сохранить состояние умиротворенности и сострадания. Я нашел утраченный маленький фрагмент связи между курсом и миром. После окончания служения я прошел еще один курс как студент и вернулся домой в свою привычную жизнь. И я обнаружил, что привез с собой как минимум частичку уравновешенности. Я благодарен за возможность служить на курсе.

Дхамма-служащий



Письмо студента

Мой первый курс Сатипаттхāна Сутты стал поворотным моментом в моей практике. Прежде я часто ощущал волны благодарности: какой же потрясающий подарок судьбы — иметь возможность прикоснуться к Дхамме; как радикально этот опыт изменил мою жизнь; и как же бесценна была для меня практика в моменты, когда мне нужно было справиться и принять перемены в жизни.

Этот курс отличался тем, что казалось, будто на нем существует прямая связь с Буддой и его учением. Дни были посвящены серьезной медитации, а Сатипаттхāна Сутта постепенно раскрывалась в лекциях Гоенки-джи. Благодаря этому, мой интеллект и все мое естество, наконец, смогли осмыслить, что учение, которому меня обучили для ежедневной практики, было именно тем, чему учил сам Будда. Сомнения и сопротивление покинули меня. Благодарность переполняла меня глубочайшим пониманием, и чувство преданности было сладостным и всецелым.

Конечно, все меняется. Ум имеет огромное количество загрязнений, которые поднимаются на поверхность и затмевают свет, но, несмотря на все взлеты и падения, та глубинная благодарность, сопутствующая преданность и добровольное подчинение, дали мне необходимые силы, чтобы встретиться лицом к лицу с препятствиями, уверенность и энтузиазм, чтобы продолжать двигаться дальше. Я знаю, что это и есть Путь, и что ничего больше не нужно делать, кроме как идти по нему. Глубина учения Будды столь проста и прекрасна, и сколь сочувственно и неутомимо передает его в чистейшей форме Гоенка-джи. Вера и преданность, которые крепнут с опытом, иногда растут понемногу и постоянно, а иногда в виде инсайтов или озарений (каким для меня стал курс Сатипаттхāна



Сутта) — это мои истинно ценные спутники. С ними я чувствую себя настолько безопасно, что мой ум успокаивается, становится более умиротворенным, уравновешенным и однонаправленным, позволяя, благодаря практике, распутываться более глубоким узлам. И благотворные плоды любящей доброты, сочувствующей радости, сострадания и уравновешенности постепенно развиваются все больше, польза распространяется на все аспекты моей жизни.

В начале моей практики меня привлекала безупречная ясность того, как Будда проанализировал работу ума. Когда я принял прибежище, я принял прибежище в первую очередь в Дхамме, в учении. Принятие прибежища подобно поиску защиты в процессе роста и познания, это как надевать теплое пальто в зимнюю стужу. Постепенно, по мере принятия прибежища, в моем мировоззрении произошли тонкие изменения. Чувствуя себя защищенным, я начал снимать тяжелую броню со своего эго, чтобы активнее поддаться этому процессу. “Я” отреклось от “моего”. Это изменение позволило мне стать гораздо более мягким как внутри, так и во взаимодействиях с другими людьми.

Через несколько лет у меня появилась возможность пройти первый курс с Гоенкой-джи. Я испытывал чувство абсолютной близости, возвращения домой и доверия. Погружение в преданность Учению стало преданностью Учителю. Я чувствовал глубочайшую благодарность за потрясающую возможность встретить человека, чьи поступки полностью соответствовали его словам, чьей жизненной целью было направлять людей, чтобы они меняли глубочайший уровень своего ума и могли испытать умиротворение. Со временем Гоенка-джи встал для меня в ряд других учителей, чья жизнь была посвящена той же цели. Перед ними, перед этой чистотой я преклоняюсь. С благоговением я выражаю мою благодарность.



После моего первого курса стало очевидно, что я нашел то, что поможет мне в дальнейшей жизни, что-то очень ценное. Но у меня были сомнения относительно некоторых аспектов практики, которые казались слишком религиозными. Вечером в первый день курса я должен был принять прибежище в качествах Будды, в Дхамме и Сангхе. Как я мог принять прибежище в чьих-то качествах? Как они могли защитить меня? Я наблюдал, как старые студенты кланяются после групповых медитаций и лекций, но когда я сам попробовал, то чувствовал себя странно, будто я кланяюсь телевизору. Я опасался быть втянутым в какую-то секту. Я чувствовал сопротивление внутри. Иногда во время практики эти сомнения очень усложняли медитацию, но в другое время они рассеивались, и мой ум становился более сконцентрированным. Затем я почувствовал, что готов пройти еще один курс и начал рассказывать всем, кого знаю, об этой потрясающей технике.

После курса я продолжил медитировать дома и постепенно начал понимать смысл. Я прошел еще несколько курсов как студент, а также как служащий. Я начал проще относиться к взлетам и падениям в жизни. Так как плоды практики проявлялись в моей повседневной жизни, преданность Дхамме становилась все сильнее и сильнее. Я был намерен развить как можно больше осознанность и уравновешенность, потому что видел, что именно благодаря им, в моей жизни происходили положительные изменения. Я понял, что, постепенно развиваясь, качества Дхаммы стали моей защитой. На моем собственном опыте я испытал, как трудно тренировать ум. Когда я устаю, испытываю отчаяние, сомнения или разочарование, я думаю о тех, кто прошел этот путь до меня, и с решимостью, целеустремленностью и терпением встречаю преграды судьбы. Теперь я могу с уважением и благодарностью поклониться Будде, его учению и всем тем, кто достиг



первого и более высоких уровней освобождения.

Дхамма-служащий

Радость служения

С радостью завершив свой последний курс, я решил, что хотел бы випассана заняла более важное место в моей жизни. Однако я не был готов вернуться назад и испытать еще 105 часов боли. Я решил стать служащим на курсе, и этот опыт оказался намного более мощным, чем я мог себе представить.

Я знал, что служение — это прекрасная возможность отдать дāну и помочь другим испытать на собственном опыте чуда випассаны, но о чем я не подозревал, так это насколько сильно расширится моя практика. Служение изменило мое восприятие випассаны: раньше я воспринимал ее как интенсивную индивидуальную практику на подушке, теперь же я понял, что это коллективный опыт, и его гораздо легче совмещать с жизнью.

После курса в роли студента мне было сложно внедрить практику в повседневную жизнь. Привычное окружение и общение дома быстро отвлекает меня, заставляя проявлять прежние привычки ума. Во время служения, благодаря новой обстановке и акценту на осознанность, я применял практику на протяжении всего дня. Каждый день я становился более осознанным в своих ощущениях за пределами зала для медитаций (Дхамма-холла).

В центре я имел возможность совмещать непрерывную суету «нормальной жизни» с практикой медитации. Однажды утром я был не в духе, и один из служащих с добрым намерением намекнул мне посидеть на час больше. Обычно, когда другие говорят мне, что я должен медитировать больше, это



быстро выводит меня из себя, и я сразу почувствовал резкий приток ощущений в моем теле. К счастью, этот случай произошел прямо перед групповой медитацией, и я практиковал опыт злости на протяжении часа. За это время я смог ослабить свое сопротивление этому опыту и принять злость как своего учителя.

Я заметил, что на курсе работаю с едва уловимыми, тонкими образами своей реальности. Служение же дало мне несколько другой опыт, так как в моем взаимодействии с другими служащими возникли некоторые характерные ситуации, с которыми я сталкиваюсь в привычной жизни. Сталкиваясь с трудностями и ограничениями, но при этом, медитируя по три часа в день и находясь в способствующей атмосфере, мне стало легче понимать, как не реагировать на сложности, а развиваться благодаря им.

Провести десять дней бок о бок со студентами, у которых такая же мотивация, оказалось поразительно вдохновляющим. Обмениваясь с ними опытом, обретенным как в зале, так и за его пределами, я почувствовал себя частью сообщества поддерживающих друг друга людей. Благодаря прямому взаимодействию, я теперь знаю, что я не один нахожу эту практику невероятно сложной и чрезвычайно красивой. Такое осознание делает каждый следующий шаг на пути немного легче и немного уверенней.

Мне не хватает слов, чтобы описать ту радость, которую я испытал, наблюдая как 91 студент завершили курс. Полагаю, это сила дāны. Было прекрасно видеть столько улыбающихся лиц, слышать истории их пути и обретенного освобождения.

Делиться самой драгоценной частью моей жизни оказалось очень сильным переживанием.



В конце курса я был поражен глубиной и широтой опыта, который приобрел за десять дней. Никто не говорил мне, что я смогу вырасти и развить практику в таких направлениях. Надеюсь, жизнь предоставит вам возможность получить такой опыт и углубиться в своей практике. Желаю вам счастья.

Дхамма-служащий



Общение

Выполняя задачи Дхамма-служащих, мы все время развиваем пāрамй, и у нас появляется желание помогать другим получать Дхамму и успешно расти в Дхамме. Чтобы это могло произойти, мы должны быть образцовыми примерами Дхаммы, образцами искреннего смирения. Это смирение должно быть очевидным в нашем общении с другими. Нам необходимо развивать чувство ответственности, а не чувство власти. Как только мы ощущаем, что возникло чувство власти, это означает, что проснулось эго, и мы вредим Дхамме и вредим себе. Нам необходимо выполнять роль тех, кто координирует, способствует, направляет, выступает образцом для подражания, а не тех, кто командует, руководит, надзирает или выступает фигурой власти. В каждом взаимодействии с любым человеком нам необходимо стараться и развивать чувство сострадания и метту. Для этого необходимо прилежно практиковать медитацию утром и вечером. Это помогает каждый момент усиливать осознанность даже очень тонких ощущений в теле. Это умение, в свою очередь, становится нашей системой предупреждения при возникновении негативности, эгоизма, осуждающего ума, привязанности к личному мнению, всего, что свойственно беспокойному уму и что препятствует метте, состраданию и благоприятному общению. В лекции о дружеских отношениях в Дхамме Гоенка-джи сказал: «Организация растет. Но по мере ее роста вполне могут возникнуть разница мнений, личностные конфликты, возможно, возникнет привязанность к личному мнению. Нам необходимо быть очень осторожными. Это подобно огню; не позволяйте огню разгореться. Но, если это произошло, погасите его немедленно. Не позволяйте ему распространиться. Всегда помните слова Будды.



*Вивāдам бхайато дисвā,
авивāдан ча кхемато,
самаггā сакхилā хотха,
эсā буддхāнусāsани.*

Видя угрозу в споре,
безопасность в гармонии,
пребывайте в согласии
это учение Просветленного.

Если вы видите, что кто-то совершает ошибку, то, естественно, вам следует подойти и сказать ему или ей со смирением, меттой и состраданием: “Мне кажется, что твое действие не соответствует Дхамме”. Постарайтесь убедить этого человека, но, если вам это не удастся, не порождайте негативность; вместо этого постарайтесь пробудить в себе больше сострадания. Попытайтесь снова, и, если этот человек не понимает, тогда сообщите старшему, позвольте попытаться старшему. Если это не привело к успеху, проявите сострадание к этому человеку.

Если вы испытываете злость и ненависть, как вы можете кому-либо помочь? Вы даже не смогли помочь себе. Будьте осторожны. Помните, вивāдам бхайато дисвā, это опасная ситуация, когда вы можете породить агрессию или противоречия. Это семья и один из ее членов ослаб. Чтобы вновь вернуть ему силу, необходима помощь всей семьи. Не обвиняйте его и не пытайтесь оттолкнуть. Этому человеку нужно наше сострадание, а не ненависть».

В своем ответе помощнику учителя о недоброжелательности Гоенка-джи совершенно ясно говорит об угрозе, которую представляет собой наше эго и осуждающий ум. «Пока человек видит недостатки других людей, он никогда не сможет обучать



Дхамме. Этот человек уничтожит целый центр. Вибрации такого рода критики, несомненно, разрушат центр. Пусть в уме рождаются только любовь и сострадание... Привычка видеть недостатки других людей очень опасна на пути Дхаммы. Мы должны избавиться от этой привычки. Недоброжелательность развивается только по этой и никакой другой причине. Каждый должен проверять себя — и младший, и старший. Младшие также должны проверять себя на предмет наличия уважения к старшим».

Принцы Сакья пришли к Будде и сказали ему: «Необходимо посвятить в монахи Упали прежде нас».

«Почему?» спросил Будда.

«Потому что у нас большое эго. Мы принадлежим роду Сакья и являемся выдающимися личностями, а он просто цирюльник. Если он раньше нас получит посвящение, мы должны будем преклоняться перед ним, и возможно наше эго уменьшится».

Если мы хотим искать ошибки, нам следует искать ошибки у себя. Если мы хотим искать достоинства, нам следует видеть их в других людях. Гармония воцарится естественным образом, если мы будем видеть добродетель в других. Не будет неприязни. Хотя существует много очень хороших книг о коммуникации, в Дхамме медитация, осознание ощущений, сострадание и меттā являются основой хорошей коммуникации. При такой основе наличие всех других коммуникативных навыков станет настоящим преимуществом.



Какова цель Дхамма-служения?

Безусловно, не для получения питания и проживания, не для проведения времени в комфортной обстановке, не для побега от ежедневных жизненных обязательств. Дхамма-служащие хорошо это знают.

Такие люди практиковали випассану и осознали на собственном опыте ее преимущества. Они видели бескорыстное служение учителей, менеджеров и Дхамма-служащих — их общее служение позволило им распробовать несравненный вкус Дхаммы. Они начали делать шаги по Благородному Пути, и, естественно, начали развивать такие редкие качества как благодарность, желание возратить долг за все, что они получили. Конечно, учителя, менеджеры и Дхамма-служащие служат без ожидания получить что-то взамен, не для получения какого-либо материального вознаграждения. Существует всего лишь один путь вернуть долг. Он заключается в том, чтобы помогать поддерживать вращение Колеса Дхаммы и в том, чтобы дать другим такое же бескорыстное служение. Это есть благородное желание, с которым совершают Дхамма-служение.

Когда медитаторы, прогрессируют на пути випассаны, они избавляются от старых привычек эгоцентричного поведения и начинают заботиться об окружающих. Они видят, что люди страдают повсеместно: молодые и старые, мужчины и женщины, черные и белые, богатые и бедные, все страдают. Медитаторы понимают, что они сами были несчастными, пока не встретились с Дхаммой. Они знают, что другие точно также начали наслаждаться настоящим счастьем и покоем, продолжая идти по пути. Наблюдение таких изменений у других



рождает чувство радости и укрепляет желание помогать страдающим, избавляться от своего несчастья с помощью випасаны. Служащих переполняет сострадание и желание помочь другим найти освобождение от своих страданий.



Гармония

Для того чтобы делиться пользой Дхаммы с остальными, нам необходимо быть образцом Дхаммы в повседневной жизни. Зачастую именно так измеряют реальную пользу Дхаммы. Множество раз мы все слышали от новых студентов, что они пришли на курс из-за больших изменений, которые увидели в своем друге или родственнике.

Гоенка-джи призывает нас продолжать расти в Дхамме и делиться с другими радостью Дхаммы.

Группа людей, гармонично работающих вместе, становится ярким примером Дхаммы в действии. Для того чтобы работать в гармонии и стать образцами Дхаммы, нам следует медитировать дважды в день и проходить курсы в качестве студента и служащего. Когда мы это делаем, наше эго ослабевает и внутри нас растет гармония. Постепенно в нас развиваются смирение и благодарность как побочные продукты наших усилий и признаки нашего прогресса.

Важно размышлять над тем, действительно ли мы продвигаемся вперед по пути или нет. Будда требовал от Сангхи, монахов и монахинь, регулярно оценивать свои недостатки и постоянно пытаться измениться для своей собственной пользы и для пользы остальных людей.



Вопросы для самопроверки

Увеличивается ли моя способность высказывать конструктивную критику с внимательным умом, без негативности?

Взросла ли моя способность выслушивать критику от других людей, не испытывая при этом негативности и оборонительного поведения?

Становлюсь ли я менее осуждающим?

Получается ли у меня больше радоваться успехам моих друзей и семьи?

Удается ли мне говорить без постоянных попыток привлечь внимание к себе?

Могу ли я с большей готовностью принять, что мое мнение не всегда самое лучшее?

Даже, если мое мнение кажется лучшим, важнее ли это, чем гармония в группе?

Способен ли я приносить искренние извинения с желанием и попыткой исправиться?

Есть ли у меня чувство благодарности Дхамме за те изменения, которые я вижу в себе?

Есть ли у меня желание распространять Дхамму, чтобы другие также могли получить пользу?

Есть ли у меня чувство уважения и благодарности к людям, представляющим хороший пример Дхаммы?

Есть ли у меня чувство благодарности к моим Дхамма-друзьям и сообществу?



Клинок Дхаммы

С. Н. Гоенка

Ниже приведен текст вступительной речи, которую Гоенкаджи произнес на собрании по распространению Дхаммы, проходившей в Дхамма Гири с 1 по 4 марта 1988 года.

Соратники на пути Дхаммы!

Мы снова здесь собрались в этом году, чтобы обсудить, как наилучшим образом распространять Дхамму, чтобы все больше и больше страдающих людей могли получить пользу от нее.

Наша деятельность растет быстро и удовлетворительным образом. Назначено большое количество учителей-ассистентов; многие Дхамма-служащие посвящают свое служение распространению Дхаммы; открыто большое количество медитационных центров. В будущем их станет еще больше. По мере расширения нашей деятельности становится важным организовать все надлежащим образом, чтобы возможные разногласия не смогли ослабить Дхамму в будущем. Но сама по себе организация приносит проблемы. Фактически, мы стоим сейчас на перекрестке. Один неверный шаг — и движение придет в упадок, нанося человечеству вред. Шаг в верном направлении — и движение будет развиваться на благо и пользу многих людей. Организация необходима, чтобы Дхамма получила широкое распространение, но существует опасность, что это превратит ее в религию, секту. Если это случится, исчезнет суть Дхаммы, и, вместо помощи, она начнет приносить вред. Поэтому ситуация очень деликатная. С одной стороны, порядок и организация необходимы, чтобы надлежащим образом распространить Дхамму. Но иерархия, от Учителя к помощнику и далее вниз, работает по регламентированной схеме с четкими



правилами — так создаются секты. При появлении иерархии просыпается эго: «Я поставлен на эту должность. Все нижестоящие сотрудники должны подчиняться мне и свидетельствовать свое уважение. Мое слово окончательное. Я такой важный! Безусловно, необходимо распространять Дхамму, чтобы помочь страдающим людям. Но, где мое место в этой организации? Какова моя позиция, статус? Оценивается ли по достоинству мое служение? Слушайте, я оставил тепло и уют своего дома. Я оставил свою работу, семью и отдал всю свою жизнь. Я не хочу денег; я не хочу, чтобы люди кланялись, но должна быть какая-то оценка всего, что я сделал!»

С этого безумия начинается культ личности; с этого начинается сектантство. Мы должны помнить, что важна Дхамма и ничто другое. Отношение каждого из нас должно быть таким: «Какую бы роль я не играл в распространении Дхаммы, я так поступаю потому, что меня просят об этом, и, возможно, из-за какого-либо специального навыка, которым я обладаю. Завтра, если меня попросят вместо этого сделать что-либо другое, я буду счастлив это сделать. Какое значение имеет это “Я”? Важна Дхамма. Служение важно. Приносить пользу другим — это важно. Счастье все большего количества людей — это важно. Ничего больше. Ничего больше». Это правильное намерение, с которым следует служить.

Только вы можете знать, на самом ли деле у вас есть такое желание, поэтому вам следует постоянно проверять себя, действительно ли вы работаете без эго, не ожидая ничего взамен. Вы должны судить по себе. Один способ сделать это — проверить, насколько вы развили в себе сочувственную радость и сострадание, мудитā и карунā. Чем сильнее в вас разовьются эти два чистых ментальных качества, тем слабее станет ваш эгоизм. Продолжайте применять эту меру в отношении себя.



Предположим, товарищу предложили определенную должность в организации. Предположим, коллега получает похвалу за свое служение. Что тогда происходит в моем уме? Радуюсь ли я их успеху? Счастлив ли я, что мои товарищи прекрасно делают свою работу, которую ценят другие люди. Или во мне начинается зарождающаяся ревность и зависть, рождаются мысли «А как же я? Что случится, если он превзойдет меня?» Такое нездоровое отношение показывает, что человек не понял Дхамму. Если кто-то прогрессирует на пути, то будет рад видеть прогресс другого; будет рад видеть, как другой человек хорошо выполняет свое служение Дхамме, помогая остальным. Если существует хоть капля ревности, тогда необходимо признать: «Несмотря на все мои старания ввести в заблуждение себя и остальных, я далек от пути Дхаммы. Слушайте, во мне нет ни капли сочувственной радости».

Или, предположим, кто-то совершил ошибку. Возможно, это действительно ошибка того человека, или, возможно, мои собственные предрассудки заставляют меня видеть это в таком свете. В любом случае, что происходит в моем уме? Появляются ли во мне ненависть и отвращение к данному человеку? Если так, я далек от Дхаммы. Мне следует вместо этого ощущать сочувствие: «Слушайте, мой товарищ оступился, ослаб. Что мне следует сделать, чтобы поддержать его, чтобы он смог преодолеть свою слабость?» Здесь может возникнуть большое заблуждение. Можно сказать: «Я не испытываю ненависти к человеку, совершившему промах». Но внутри будет приятное чувство; человек ликует, видя падение своего товарища. Можно подумать: «Теперь люди будут знать, какой он опрометчивый и эгоцентричный. Теперь пострадает вся его репутация. Теперь Учитель будет знать, что этот человек бесполезен и он будет отстранен от должности!» Такие ли мысли приходят в ваш ум? Исследуйте себя; никто больше не может



сделать этого. Если вы обнаружите у себя подобную мысль, поймите, что вы далеки от пути.

Сначала утвердитесь в Дхамме, только потом вы можете служить другим. Слепой человек не может показать дорогу другому слепому. Хромой не может поддержать хромого. Для того чтобы утвердиться в Дхамме, вам необходимо растворить свое эго. Если при любой возможности вы выставляете себя вперед, чтобы другие знали «Это очень важная персона», тогда вы далеки от Дхаммы. Выставляете ли вы свое эго во имя бескорыстного служения? Если да, будь вы учитель, организатор или Дхамма-служащий — ваше служение испортит Дхамму. Вы не будете служить кому-либо по-настоящему, потому что вы не служите себе. Служите себе в Дхамме и продолжайте проверять — растворяется ваше эго. Только тогда вы действительно сможете служить в организации.

Пять столетий назад в Индии был святой по имени Кабир, чьи слова очень подходят к этому случаю. Он сказал:

Кабирā кхадхā баджāра
Мен лияā гандхāсā хātха,
«Сйса утāре бхуин дхаре
Кале хамāре сātха!»

На базаре Кабир показал топор и прокричал: «Отрубите и выбросьте прочь вашу голову, если вы хотите идти вместе со мной!»

Сегодня такой призыв звучит вновь. Предложенный топор — это тонкий клинок Дхаммы. Используйте его, чтобы отрезать свою голову — ваше эго — и бросить его в корзину для мусора. Тогда вы готовы сопровождать меня.

Я знаю, многие из вас примут этот зов. Многие из вас



сопровождали меня в прошлом в течение многих лет. Многие из вас, я знаю, будут сопровождать меня в течение всей этой жизни, и, возможно, также в будущих жизнях. Но поступайте так, отрубив свои головы; растворите ваш эгоизм. Тогда Дхамма останется Дхаммой; она не превратится в секту. Будда начал учить Дхамме в чистом виде, и в течение поколений она распространялась, не теряя этой чистоты. Теперь пришло время ей проявиться и распространиться вновь. Следите за тем, чтобы этот поток оставался чистым, чтобы хотя бы несколько столетий Дхамма могла распространяться. И для того, чтобы это могло произойти, те, кто действительно хотят служить, должны послужить сначала самим себе. Те, кто хотят распространить учение о чистоте, должны сначала очиститься сами. Избавьтесь от эго. Избавьтесь от эго. Ему нет места на пути Дхаммы. В последующие дни у вас будут важные обсуждения, вы приготовили кодексы дисциплины для помощников учителя, организаторов, Дхамма-служащих и центров. Это историческое собрание, принимающее исторические решения. Один неверный шаг, и будущие поколения не получают Дхамму в её чистой форме. По этой причине, во всем, что вы делаете, что вы решаете, что вы утверждаете в качестве кодекса, Дхамма должна оставаться наиболее важной, не какая-либо отдельная личность. Если сейчас вы начинаете придавать важность индивидууму — вы создаете пространство для эго. Это бег в направлении, противоположном Дхамме. Помните, роль человека в организации не важна вовсе. Не проецируйте свою собственную картину, иначе Дхамма отойдет на задний план, и тогда все хорошее в практике потеряется на заднем плане. Вместо этого, проецируйте Дхамму. Вся важность должна быть отдана Дхамме; фокус должен быть на Дхамме, практической Дхамме. Люди могут приходить и уходить, но Дхамма должна остаться, так чтобы многие могли получить от неё пользу. Таким образом, какие бы решения вы ни



принимали, для какой бы дисциплины вы не разрабатывали правила, следите за тем, чтобы те, кто составляют правила, следовали им. Первой и единственной целью должно быть «бахуджана хитāйа, бахуджана сукхāйа» — польза и счастье для многих. Первым и единственным волевым усилием должно быть локāнукампāйа — сострадание ко всем живым существам. Больше и больше людей должны получать пользу от Дхаммы, должны избавиться от своих страданий, должны начать наслаждаться истинным миром, истинной гармонией.

Пусть ваши усилия приведут к огромному успеху. Я вижу будущее впереди очень ярким. Пусть все вы сияете в Дхамме в этом ярком будущем, чтобы люди тянулись к вам — а значит, к Дхамме внутри вас. Привлекайте их в качестве примеров Дхаммы, как представители Дхаммы, как служащие Дхаммы.

Работайте в Дхамме, чтобы помочь страдающим людям повсюду. Пусть все вы будете успешны.

Пусть все существа будут счастливы. Пусть все существа обретут мир и покой. Пусть все существа обретут освобождение!



Развитие десяти парами во время служения

Десять пāрамй — это качества, которые человек должен развивать, чтобы обрести окончательное освобождение, ниббāну. В своих лекциях на девятый день Гоенка-джи рассказывает о том, как развить десять пāрамй, когда ты практикуешь, как студент, и также, когда ты проходишь курс, как служащий.

Как это происходит?

Старые студенты приезжают служить на курсе, потому что они благодарны за Дхамму, которую они обрели. Мотивация такая: “Другие служили в то время, когда я проходил свой курс, как студент, теперь же я хочу помочь другим иметь такую же возможность пройти курс”. Служение на курсе вознаграждается и обогащает, но служащие порой очень удивлены, что эта работа может быть не менее сложна, чем обычный курс, в разных смыслах. Когда ты студент на курсе, ты сталкиваешься со своими собственными трудностями, которые обусловлены ментальными реакциями (санкāрами), но они в основном связаны с тобой самим, потому что ты не взаимодействуешь с другими людьми. Когда же ты служишь на курсе, ты тесно взаимосвязан с другими служащими, которых ты вероятно видишь впервые в жизни. Благодаря такому тесному совместному труду может завязаться дружба на всю жизнь, а иногда может возникнуть напряженность в общении, так как твоя санкāра сталкивается с таким же у других. Трудности, которые возникают, дают тебе возможность применять технику в благоприятной атмосфере Дхаммы.

Служение дает прекрасную возможность учиться применять



Дхамму в повседневной жизни. Когда вы служите на курсе, вы медитируете минимум три полных часа в день, развивая уравновешенность, в остальное время вы используете то, что получили благодаря випассане, чтобы служить наилучшим образом, например, на кухне.

Будучи служащими, вы пришли с разным жизненным опытом, мировоззрением, ценностями, с общим желанием служить другим, чтобы они могли получить пользу от випассаны и обучиться Дхамме.

С этого, вы начинаете учиться работать вместе. Начинаете развивать ваши пāрамй, понемногу отказываясь от понятий “я, мне, моё”. Эти десять пāрамй, как десять зубил, которые высекают из вас эго. Умение находить компромисс и навык сотрудничества развиваются, так как вы учитесь работать с другими в атмосфере Дхаммы. Истинное чувство гармонии и дух товарищества развиваются, когда вы служите вместе, потому что то, что вы делаете, это больше, чем просто работа. Более важно, что вы развиваете ваши десять парами и медитируете вместе.

Ниже приводятся примеры, как развиваются парами во время служения.

Некхамма-отречение

Служение на курсе дает вам возможность временно отречься от вашей жизни мирянина и развить пāрамй отречения. Когда вы приходите на курс, вы оставляете вашу повседневную жизнь с её комфортом, приватностью и другими привычными удобствами. Вы добровольно отказываетесь от телевидения, музыки, компьютера, телефона, чтобы как можно меньше факторов отвлекало вас от очень трудной работы самосозерцания и практики випассаны.



Когда вы служите на курсе, вы принимаете еду, которую вам дают; меню, с которым вы должны работать; должность, которую получили; и жилье, в котором вас разместили. Вы делаете это добровольно, для себя, но также с пользой для других.

Вдобавок, когда вы приходите служить на курсе, вы не просто отказываетесь от материальных вещей. На более глубоком уровне вы также отказываетесь от привязанности к вашим собственным представлениям о том, каким образом всё должно происходить. Это имеет ключевое значение в течение Дхамма-служения. Например, во время работы на кухне, вы можете увидеть, как другой человек делает что-то не так, как вы. Готовы ли вы отказаться от своих представлений или будете настаивать, что всё должно быть по-вашему?

Сйла — мораль

Сйла — основа практики випассаны. Служащие должны соблюдать пять предписаний точно так же, как и студенты. Вы воздерживаетесь от убийства, воровства, лжи, неправильного сексуального поведения и употребления опьяняющих веществ. Для студентов на курсе это довольно просто, потому что у них нет возможности нарушать сйлу. Однако для служащих это может быть немного сложнее. Обычно воровство или употребление опьяняющих веществ не является проблемой, но во время служения, вы можете быть не так внимательны, как во время прохождения курса, и неосознанно вы можете убить комара, например. Важно быть осознанным, чтобы жизнь даже самого маленького существа была сохранена во время курса.

Другим испытанием в сохранении сйлы может быть неправильная речь. Это может стать проблемой для служащих. Сохранять благородную речь очень сложно, это действительно важная часть сйлы, особенно во время служения. Все ваши речи должны поддерживать атмосферу медитации, а не разрушать



её. Будда говорил, что тот, кто практикует правильную речь, "... непоколебим в правдивости, достоверности, надежности и откровенен с другими. Он примиряет ссоры и способствует дружбе. Он наслаждается гармонией, стремится к гармонии, радуется гармонии и создает гармонию своими словами. Его речь мягкая, приятная для ушей, добрая, сердечная, вежливая и привлекательна для многих. Он говорит в надлежащее время, опираясь на факты, в соответствии с тем, что полезно, согласно Дхамме и Кодексу поведения. Его слова несут ценность, сказаны вовремя, хорошо подобраны и конструктивны".

Это не значит, что вам нужно сохранять абсолютную тишину на кухне, но разговоры должны быть сдержаны и относиться к работе. Тихая кухня — это мирная кухня. Хорошее упражнение для служащих, обдумывать каждый день свою речь, была ли она полезна или она принесла вред курсу и другим Дхамма служащим. Ваши слова наполнены добротой и поддержкой? Или вы сегодня наговорили грубостей вашим коллегам? Или сплетничали за спиной у других? Действительно ли вы слушаете, когда кто-то общается с вами? Или вы придумываете ответ, пока другой говорит? Обсуждаете другие техники и практики, и путаете этим себя и других? Преувеличиваете или искажаете правду каким-то образом? Следуйте твердой решимости говорить правдиво, словами, которые вдохновляют и способствуют гармонии. Примите решение воздержаться от сплетен и разговоров вызывающих разногласия. Вместо этого, прилагайте все усилия, чтобы разрешить конфликты, даже самые мелкие.

Другая важная часть силы, воздерживаться от неправильно-сексуального поведения. Во время курса это значит никаких сексуальных контактов вообще. Очень важно сохранять обстановку максимально спокойной и способствующей медитации. Когда вы заняты какой-либо сексуальной активностью,



ваш ум взволнован и беспокоен. Даже легкого флирта стоит избегать, когда вы служите на курсе, потому что это будет беспокоить вас и других. Во время служения бывает много ситуаций, когда вы работаете в непосредственной близости с человеком противоположного пола. В это время стоит помнить, что все вы часть Дхамма-семьи, и здесь вы работаете с братьями и сестрами. Даже пары должны иметь такие отношения во время служения вместе.

Вїрия — усилие

Когда вы практикуете випассану, вы прилагаете усилия, чтобы сохранить ум сфокусированным на наблюдении ощущений, оставаясь при этом уравновешенными. Вы стремитесь развивать положительные качества ума и помогаете им умножаться. Вы также пытаетесь искоренять неблагоприятные качества ума и не позволяете им множиться. Иногда, когда вы тяжело работаете изо дня в день, на кухне, в офисе или на улице, в уме может легко возникнуть негативность. Это не помогает ни вам, ни обстановке вокруг. Нужны большие усилия и энергия, чтобы поймать момент, когда ум начинает вращаться в негативности, и вернуть его обратно в положительное состояние. Когда вы заметили, что происходит подобное, постарайтесь поймать себя и вернуться к наблюдению ощущений и уравновешенности. Другой полезный метод — начать вспоминать ваши хорошие качества или хорошие качества ваших соратников в Дхамма-служении. Это успокоит ум, и вы снова будете способны работать с энтузиазмом.

Кхантӣ — терпение и толерантность

Очень важно развивать эту пāрамї во время служения. Вы живете в комнате с другими Дхамма-служащими и работаете вместе целый день. Поэтому, находясь в непосредственной близости почти все время, могут возникать некоторые



негативности. Например, если кто-то из служащих храпит ночью или слишком много болтает на кухне, эти или другие мелкие раздражения дают вам прекрасную возможность обучиться терпению к другим со всеми их недостатками. К тому же вы учитесь не только терпению к другим служащим, но и к себе. Пока вы делаете всё возможное для очищения ума, вы стараетесь проявлять максимум терпения к себе и к своим загрязнениям. Пока что вы не идеальны, но вы стараетесь изо всех сил. Это ведет к укреплению кханти пāрамй.

Пайñā — мудрость

Мудрость, которую вы развивали во время прохождения курсов, будет помогать вам снова и снова во время служения. Иногда на курсе служащий может быть полон негатива, и он может распространять этот негатив на других. Самое время для проявления мудрости. Вместо того чтоб подбрасывать больше топлива в огонь, попытайтесь увидеть реальность ситуации и решить её с мудростью. Возможно, стоит обсудить проблему наедине со служащим или предложить сделать перерыв, или посидеть, или поговорить с учителем. Или вам стоит послать больше метты тому служащему, который страдает. Вы научитесь сохранять спокойствие во время шторма и поймете природу непостоянства всех ситуаций.

Когда вы сидите на курсе, вы пытаетесь развивать понимание аниччи, понимая, что все трудности обязательно пройдут. Это помогает на интеллектуальном уровне, но, когда вы практикуете випассану трижды в день на групповых медитациях, у вас есть возможность наблюдать ощущения и понять аниччу на уровне опыта.

Сачча — правдивость

Практика випассаны основана на наблюдении истины феномена



ума-материи такой, какая она есть. Вы учитесь оставаться с истиной, которая проявляется от момента к моменту в уме и в теле. Во время служения с другими вы стараетесь видеть истину в различных ситуациях и оставаться спокойными, сохраняя атмосферу Дхаммы. Истина поможет вам работать правильным образом, несмотря на все трудности. Полезно помнить: “Я здесь, чтобы служить другим и углубить понимание практики випассаны. Это моя задача, и я решил, что не упущу из виду эту истину”. Наблюдение истины также означает встретиться со своими недостатками и не быть поглощенным ими. Вы учитесь принимать свои ошибки, не пытаясь скрывать их. Это поможет вам проще принимать других с их недостатками и увидеть истину их хороших качеств.

Адиттхана — твердая решимость

На служении у вас есть возможность развивать адиттхана парамй разными способами. Так же, как и студенты, служащие должны иметь решимость пройти весь курс, несмотря на возникающие трудности. Иногда на служении в уме может возникнуть шторм, и вы почувствуете, что хотите сбежать с курса. “Почему я здесь? Никто не ценит меня и работу, которую я делаю! Я не чувствую, что мои навыки используются должным образом. Мне не нравятся другие служащие (или я не нравлюсь им)”. Все эти мысли и многие другие могут возникать. Адиттхана парамй поможет вам продолжать служение. У вас есть твердая решимость работать в гармонии с другими служащими. Иногда это значит иметь твердую решимость сохранять молчание и просто наблюдать собственные ощущения без реагирования на возникающую ситуацию. Это не всегда легко, но, если вы будете прилагать усилия, это принесет огромную пользу и служить будет проще и проще



Меттā — любящая доброта

В конце десятидневного курса Гоенка-джи учит, как важно развивать меттā пāрамй. Меттā не приходит сама по себе, сначала она требует практики. Вот почему вас учат практиковать метту пять — десять минут в конце каждой медитации. Во время служения на курсе вы также должны практиковать её в конце каждой медитации. Напряжение может расти во время служения, и моменты, когда вы делитесь своими заслугами и распространяете метту в отношении других служащих, будут очень полезны на курсе. Вы заметите, что, благодаря практике метты, любые напряжения по отношению к другим начнут понемногу уменьшаться, и ваши взаимоотношения станут теплее. По мере того, как вы продолжаете практиковать, меттā, которую вы развиваете во время служения, будет способствовать более благоприятной атмосфере для медитации, приносящей пользу всем, кто медитирует на курсе. Служение другим дает вам такую радость, и она помогает сильнее и сильнее чувствовать любящую доброту и сострадание ко всем.

Упеккхā — уравновешенность

Служение — отличный способ проверить действительно ли вы развиваете уравновешенность, работая в благоприятной атмосфере Дхаммы. Здесь на курсе будет достаточно возможностей для развития уравновешенности.

Живя вместе в тесных комнатах, и ещё теснее сотрудничая, вы будете проверять себя снова и снова. На групповых медитациях, практикуя випассану, у вас будет возможность наблюдать возникающие ощущения, приятные и неприятные, и развивать уравновешенность к ним, и иногда они будут связаны с ситуациями во время служения. Если вы заметили, что негативно-сти поднимаются, то наблюдайте, как быстро вы можете восстановить уравновешенность ума и вернуться к ощущениям.



Служение дает возможность наблюдать реагирующий ум и использовать практику, чтобы не подпитывать его.

Дāна — щедрость

Дхамма данā — это высшая форма дāны. Когда вы служите, ваши усилия направлены на то, чтобы давать другим возможность получить Дхамму, и это является даром в высшем проявлении.

Всегда полезно напоминать себе, для чего вы служите. Очень часто вы можете уйти с головой в чистку, уборку или готовку и забыть цель вашего пребывания здесь — помочь другим обучиться Дхамме. Понимание этого принесет вам много радости во время служения. Гоенка-джи говорил, что ваша данā пāрамй растет, когда вы жертвуете деньги для курса, но она растет намного быстрее, когда вы служите десять дней. Вы служите, не ожидая ничего взамен. Каждый на курсе дает пожертвования в соответствии со своими возможностями, но, как служащий, вы имеете дополнительное преимущество, отдавать себя на десять дней, весь день, каждый день. Это непрерывное давание дāны, и вы заметите, что это полезно не только для курса и студентов, но даже больше для вас самих.

Все эти десять пāрамй есть путь к просветлению. Они могут развиваться отдельно и вместе, на служении и во время сидения. Укрепляйтесь в практике и растите в Дхамме!



Вопросы о Дхамма-служении

Студент: В чем ценность Дхамма-служения?

Гоенка-джи: Поймите, вы учитесь, как применять Дхамму в повседневной жизни. В конце концов, Дхамма это не уход от ежедневных обязанностей. Учась действовать, в соответствии с Дхаммой по отношению к студентам и в разных ситуациях, здесь в маленьком мире курса медитации или медитационного центра, вы учитесь действовать аналогично и в реальном мире. Несмотря на нежелательное поведение других людей, вы пытаетесь сохранять ум уравновешенным и порождать любовь и сострадание в ответ. Это урок, который вы пытаетесь освоить здесь. Вы такой же студент, как и те, кто сидит на курсе. Продолжайте учиться, смиренно служа другим. Продолжайте думать, “я нахожусь здесь, чтобы обучиться, как служить, не ожидая чего-либо взамен. Я работаю, чтобы другие могли получить пользу от Дхаммы. Позвольте мне помочь им, подавая хороший пример, и при этом, помогать себе тоже”.

Студент: Что нам делать, если во время служения возникает конфликт с другим служащим?

Гоенка-джи: Когда вы вовлечены в какой-то конфликт или противостояние с другими, тогда отстранитесь от работы; не служите. Когда вы не в силах сохранять ум тихим и спокойным, полным любви и сострадания к другим, когда вы замечаете, что негативности поднимаются в уме по той или иной причине, то поймите: “Я не способен служить сейчас; сейчас не лучшее время — лучше мне помедитировать.” Оставьте работу; сядьте и помедитируйте. Вы не можете служить людям,



когда порождаете негативности, потому что будете распространять эти негативные вибрации среди других. Вы можете сказать, “ Это не моя вина; виноват другой человек”. Какой бы очевидной ни была причина, ваша ошибка в том, что вы начали порождать негативности.

Если вы заметили какие-то ошибки у тех, кто с вами работает, тогда очень вежливо и аккуратно можете указать им на это: “Мне кажется, это неправильно, это не соответствует Дхамме.” Возможно, другой человек не поймет, тогда через какое-то время очень вежливо, очень мягко объясните снова. И снова другой человек не согласен с вами. Вы высказали все аргументы; не теряя равновесия ума, с очень спокойным умом, вы объяснили свою точку зрения.

Допустим, это не сработало. Я бы сказал, что дважды объяснить свою точку зрения — достаточно. В самых редких случаях вы можете сделать это в третий раз, но не больше трех раз! Иначе, независимо от того, насколько правильным является ваше мнение, это показывает, что вы развили огромную привязанность к нему. Вы хотите, чтобы все происходило в соответствии с вашим пониманием, с вашими взглядами, и это не полезно. Когда вы указываете на ошибку своему брату или сестре, тому, кто совершил ошибку, вы можете сказать раз, второй, в крайнем случае, третий. Если это не помогло, тогда без злобы скажите вежливо: “Хорошо, таково моё понимание. Возможно, наши старшие товарищи смогут объяснить это вам лучше, чем я.”

До того, как обсуждать случай с кем-либо ещё, сперва поговорите с человеком, с которым у вас разница во мнениях. Только после этого информируйте старших, опытных студентов, помощников учителей или, в редких случаях, учителя. Вы можете пойти и сообщить им, но сначала вам необходимо



поговорить с человеком, которого это касается. Тогда это не будет неблагородной речью. Иначе это будет злословием; вы нарушите силу, что неправильно.

Тем не менее, если ничего не сработало, и этот человек не исправился, тогда не имейте отвращения к нему, имейте больше сострадания. Вам всегда следует быть настороже — даже когда вы хотите, чтобы что-то очень правильное было сделано, и оно не выполняется — не чувствуете ли вы возбуждение, в связи с этим. Если да, это означает что ваше эго сильно; ваша собственная привязанность к вашему эго, ваша привязанность к вашей точке зрения доминирует, и это не Дхамма. Постарайтесь исправить себя перед тем, как пытаться исправлять других.



Практика меттā-бхāваны в медитации випассана

Эта статья была доступна в формате листовки на курсе медитации випассаны, который проходил в Дхамма Гири в декабре 1986 года.

Практика меттā-бхāваны (медитации любящей доброты) является важным дополнением к технике медитации випассана — на самом деле, это логическое завершение практики випассаны. Эта техника, в которой мы излучаем любящую доброту и благие пожелания по отношению ко всем существам, осознанно заряжая атмосферу вокруг нас спокойствием, позитивными вибрациями чистой и сострадательной любви. Будда наставлял последователей развивать любящую доброту (метту), чтобы жить спокойной и гармоничной жизнью и помогать другим поступать так же. Студенты, практикующие випассану, должны следовать этой инструкции, потому что меттā дает нам возможность делиться со всеми остальными существами покоем и гармонией, которые мы развиваем. В комментариях говорится: Миджати синияхати’ти меттā — “То, что склоняет к дружескому настроению, есть меттā”. Это искреннее пожелание добра и благополучия всем, лишенным этого. Адосо’ти меттā — “Не-отвращение есть меттā.” Главная характеристика метты — это доброжелательное отношение. Кульминацией этого является отождествление себя со всеми существами, осознание дружеского отношения ко всем и навсегда.

Понимать эту концепцию, хотя бы интеллектуально, достаточно просто, но намного тяжелее развивать такое отношение в себе. Для этого необходима практика, и поэтому у нас есть техника меттā-бхāвана, развитие доброжелательности по



отношению к другим. Чтобы это было действительно эффективно, меттā медитация должна практиковаться вместе с медитацией випассана. До тех пор, пока негативности, такие как отвращение, доминируют в вашем уме, то бесполезно формулировать мысли о пожелании добра, это будет всего лишь ритуалом, лишенным истинного смысла. Но, когда негатив удален практикой випассаны, доброта естественным образом будет проявляться в уме; и, освобождаясь из тюрьмы само-одержимости, мы начнем сами заботиться о благосостоянии других.

По этой причине техника меттā-бхāвана дается только в конце курса медитации випассана после того, как участники курса прошли весь процесс очищения. В это время медитаторы часто чувствуют глубокую потребность в благополучии других, что делает их практику метты действительно эффективной.

Хотя на курсе этому уделяется ограниченное время, меттā может рассматриваться как завершающая часть практики випассана.

Ниббāна может быть пережита только тем, чей ум наполнен любящей добротой и состраданием ко всем существам. Искренне желать этого состояния недостаточно: мы должны очистить наш ум, чтобы достигнуть этого. Мы делаем это с помощью медитации випассана, делая акцент на этой технике во время всего курса. Когда мы практикуем, мы осознаем, что истинная природа окружающего мира и нас самих — это возникновение и исчезновение каждый момент. Мы понимаем, что процесс изменений продолжается без нашего контроля и вопреки нашим желаниям. Постепенно мы понимаем, что любая привязанность к тому, что так недолговечно и иллюзорно, является страданием для нас. Мы учимся быть непривязанными и сохранять уравновешенность ума перед лицом любого опыта. Потом мы



начинаем на опыте понимать, что истинное счастье — это не удовлетворение желаний или предотвращение страхов, а освобождение от круговорота желаний и страхов. Когда развивается внутренний покой, мы ясно видим, как другие опутаны страданиями, и естественным образом проявляется это желание, “Пусть все найдут то, что нашли мы: путь освобождения от страданий, путь покоя”. Это правильное желание для практики меттā-бхāваны.

Меттā — это не молитва; и это не надежда на помощь внешней силы. Напротив, это активный процесс, создающий благоприятную атмосферу, где другие могут действовать, чтобы помочь себе. Меттā может быть направлена всем или конкретному человеку.

Для того чтобы давать метту, ум должен быть спокойным, сбалансированным и свободным от негатива. Такое состояние ума развивается практикой випассаны. Медитатор знает на своём опыте как гнев, отвращение и злость разрушают покой и делают бесполезными любые попытки помочь другим. Только, когда удаляется ненависть, и развивается уравновешенность, мы можем быть счастливыми и желать счастья другим. Слова “Пусть все существа будут счастливы” имеют большую силу только, когда эти слова произнесены с чистым умом, поддерживаемые этой чистотой, они безусловно будут эффективно способствовать счастью других. Поэтому мы должны исследовать себя перед практикой меттā-бхāваны, чтобы проверить действительно ли мы способны передавать метту. Если мы нашли хоть оттенок ненависти или отвращения в уме, мы должны воздержаться от метты в этот момент. Иначе мы будем распространять негатив, причиняя вред другим.

Однако если ум и тело наполнены покоем и благополучием, то естественно и правильно поделиться этим счастьем с другими:



“Пусть ты будешь счастлив, пусть ты будешь свободным от загрязнений, которые являются причинами страданий, пусть все существа будут счастливы”.

Это настройка на любовь позволяет нам более умело справляться с превратностями жизни. Предположим, человек встречает человека, который действует по преднамеренному злему умыслу, чтобы вредить другим. Общий ответ — реагировать со страхом и ненавистью — эгоистичен, ничего не дает для улучшения ситуации и фактически усиливает негативность. Гораздо более полезно, оставаться спокойным и уравновешенным, с чувством доброжелательности даже по отношению к человеку, который действует неправильно. Это не должно быть просто интеллектуальной установкой, внешней оболочкой для непроявленного негатива. Меттā работает только, как спонтанный поток чистого ума.

Покой, обретенный благодаря практике медитации випассана, естественным образом рождает чувство метты, и на протяжении дня это чувство будет влиять на нас и окружение в позитивном ключе. Таким образом, випассана имеет двойную функцию: принести нам счастье, очищая наш ум, и помочь другим испытать счастье, подготавливая нас к практике метты. Какой, в конце концов, прок от нашего освобождения от негатива и эгоизма, если мы не делимся этими заслугами с другими? На курсе мы временно отключаем себя от мира, чтобы потом вернуться и поделиться с другими тем, что мы получили, пребывая в одиночестве. Эти два аспекта практики випассаны неразделимы. В эти времена нестабильности, большого числа беспокойств и страданий, потребность в такой практике, как меттā-бхāванā, очевидна. Чтобы покой и гармония воцарилась во всем мире, они должны сначала укорениться в уме всех жителей мира.



Вопросы о метте

Студент: Если я не могу испытать тонкие ощущения в теле, как я могу практиковать метту?

Гоенка-джи: Это правда, что, если вы практикуете метту с этими тонкими ощущениями, практика становится очень сильной, очень эффективной, потому что тогда вы работаете с самым глубоким уровнем вашего ума. Если вы испытываете грубые ощущение, это означает, что работает только поверхностный уровень вашего ума, и меттā не так эффективна. Но это не важно. В этом случае просто продолжайте думать на интеллектуальном, сознательном уровне: «Пусть все существа будут счастливы. Пусть все существа будут счастливы». И продолжайте работать. Когда вы достигнете этапа, где есть только тонкие вибрации, вы будете работать на более глубоком уровне, и меттā будет более эффективной.

Студент: Становится ли меттā сильнее, когда усиливается самāдхи (концентрация)?

Гоенка-джи: Без самāдхи меттā, на самом деле, не меттā. Когда самāдхи слабое, ум очень возбужден, а он возбужден только тогда, когда он порождает какие-то загрязнения, какой-то тип влечения или отвращения. С этими загрязнениями, вы не можете ожидать проявления хороших качеств, вибрации меттā, кāруна (сострадание). Это невозможно. На речевом уровне вы можете продолжать говорить «будь счастлив, будь счастлив», но это не работает. Если у вас есть самāдхи, тогда ваш ум тихий и спокойный, хотя бы в этот момент. Не обязательно, чтобы все загрязнения ушли; но, по крайней мере, в тот момент, когда вы собираетесь давать метту, ваш ум спокойный, тихий и не порождает никаких загрязнений. Тогда, все равно, меттā, которую вы даете, будет сильной, плодотворной



и полезной.

Студент: Является ли генерация метты естественным следствием чистоты ума, или это то, что нужно активно развивать? Есть ли стадии прогресса в практике метты?

Гоенка-джи: И то, и то верно. Согласно закону природы — закону Дхаммы — когда ум очищен, качество метты развивается естественным образом.

С другой стороны, вы должны работать, чтобы развить его, практикуя медитацию меттā-бхāванā. Только на очень высокой стадии ментальной чистоты меттā генерируется естественным образом, и ничего не нужно делать, нет нужды в тренировках. Пока человек не достигнет этой стадии, он должен практиковать. Люди, которые не практикуют випассану, также могут практиковать меттā-бхāвану. В таких странах, как Бирма, Шри-Ланка и Таиланд, практика меттā-бхāваны очень часто встречается в каждом доме. Тем не менее, практика обычно ограничивается мысленным повторением: «Пусть все существа будут счастливы, будут мирными». Это, безусловно, приносит некоторый покой практикующему подобным образом человеку. В некоторой степени хорошие вибрации входят в атмосферу, но они несильные. С этой основой чистоты ваша практика метты естественным образом становится сильнее. Тогда вам не нужно будет повторять эти добрые пожелания вслух. Наступит стадия, когда каждая клеточка тела будет чувствовать добро в отношении других, генерировать добрые пожелания в отношении других.

Студент: Как меттā помогает развивать мудиту (сочувствующая радость) и каруну (сострадание)?

Гоенка-джи: Мудитā и карунā естественным образом следуют за развитием метты. Меттā — это любовь ко всем существам. Меттā избавляет от отвращения, враждебности и ненависти



к другим. Избавляет от ревности и зависти к другим. Что такое мудитā? Когда вы видите, что другие люди прогрессируют, становясь счастливее, если ваш ум не чист, вы будете испытывать ревность к этим людям. «Почему они получили это, а не я? Я более достойный человек. Почему им дана такая власть или статус? Почему не я? Почему они заработали так много денег? Почему не я?». Этот вид ревности есть проявлением загрязненного ума.

Когда ваш ум становится более чистым, благодаря випассане, а ваша меттā становится сильнее, вы будете чувствовать себя счастливым, увидев других счастливыми. «Все вокруг страдают. Смотри, по крайней мере, один человек счастлив. Пусть он будет счастлив и доволен. Пусть он прогрессирует в Дхамме, прогрессирует на пути мирянина». Это мудитā, сочувствующая радость. Она придет. Точно так же, когда вы обнаружите, что кто-то страдает, карунā автоматически возникает, если ваш ум чист. Если вы эгоцентричный человек, полный загрязнений, без правильной практики випассаны, без метты, тогда видя, что кто-то в беде, это не повлияет на вас. Вам все равно; вы равнодушны. Вы пытаетесь обмануть себя, говоря: «О, этот парень страдает из-за его собственной кармы. Как я могу что-нибудь с этим сделать? Такие мысли показывают, что ум еще не чист. Если ум становится чистым и развивается меттā, жестокосердие не может остаться; оно начинает уменьшаться. Вы видите, как люди страдают, и ваше сердце обращается к ним. Вы не начинаете плакать; это еще одна крайность. Вам хочется помочь таким людям. Если можете помочь материальными средствами, вы оказываете ощутимую помощь. В другом случае вы можете помочь вашими вибрациями: «Пусть вы будете счастливы. Желаю вам выйти из ваших страданий». Даже если у вас нет материальных средств, чтобы помочь кому-то, у вас всегда есть это духовное богатство.



Вопросы по практике

Студент: Почему так важно медитировать два полных часа каждый день?

Гоенка-джи: Для вашего тела необходимо, чтобы вы давали ему пищу, по крайней мере, два раза каждый день, чтобы поддерживать его сильным и здоровым. Точно так же вам необходимо дать какую-то пищу уму, чтобы поддерживать его здоровым и сильным. И вы делаете это при помощи этих двух часов медитации.

Студент: В чем ценность участия в групповых медитациях?

Гоенка-джи: Всякий раз, когда несколько людей медитируют вместе, все что бы они ни создавали в уме, проникает в атмосферу. Если пять, десять, двадцать или пятьдесят человек медитируют вместе, вибрации одного или двух из них могут быть хорошими вибрациями, и это может помочь другим медитировать лучше.

Студент: Наша квартира находится посреди многолюдного города, что осложняет медитацию. Существует ли способ избавиться от помех для медитации?

Гоенка-джи: Смените ли вы квартиру, убегая от шумов социума, либо станете настолько могущественны, что сможете остановить весь шум, что вас окружает. И то, и другое невозможно. Вы должны жить в обществе, и возможно вам придется жить дальше в тех обстоятельствах, в которых вы живете. Поэтому, вы должны сделать себя сильнее и научиться тому, как игнорировать все эти беспокойства. В точности как цветок лотоса, растущий в пруду, не подвергается влиянию воды, подобным образом, все эти беспокойства можно игнорировать. Сейчас мы говорим, а птицы снаружи щебечут. Птицы



не беспокоят нас. Мы заняты нашим обсуждением. Точно так же, когда мы заняты нашей медитацией. Позвольте шуму быть. Практикующий должен тренировать себя. Практикующий должен жить в мире полном беспокойств, и вопреки этому, пребывать в покое и гармонии.

Студент: Когда мысли и эмоциональные подъемы приходят, как я могу наблюдать их уравновешенно?

Гоенка-джи: Нет необходимости в том, чтобы наблюдать мысли и эмоции. Просто примите тот факт, что сейчас в уме происходит та или иная активность; этого достаточно. Ни одна мысль или эмоция не может возникнуть в уме без ощущения в теле. Когда вы работаете с ощущениями, вы работаете на глубинном уровне вашего ума. Вы очищаете ваш ум на уровне корней. Так что, оставайтесь с ощущениями и просто примите тот факт, что в уме происходит болтовня, или что поднялась какая-то эмоция, — это всё. Не обращайтесь на это внимание.

Студент: Какое-то время после каждого курса я могу медитировать нормально. Потом это становится сложнее, так что я не могу даже пройти своим вниманием по телу. Что мне делать?

Гоенка-джи: Продолжать работать. Продолжайте сражаться в вашей битве. Когда вы попадаете в обстановку Дхаммы подобную этой, вся атмосфера заряжена вибрациями анти-влечения, анти-отвращения, анти-неведения. В этой атмосфере вы можете работать лучше, и вы можете обрести силу, благодаря вашей практике.

С этой силой вы должны встретиться с внешним миром. В конце концов, вы должны жить в миру. Вы не можете жить в центре медитации всё время.

Вы идете в больницу, чтобы обрести здоровье, не для того, чтобы жить там. Так что обретите силу здесь и затем живите



в миру. Спустя некоторое время вы можете обнаружить, что ваша медитация снова стала слабее. Поймите причину: вся атмосфера снаружи наполнена вибрациями влечения и отвращения, а вы делаете что-то, что есть анти-влечение, анти-отвращение. Атмосфера снаружи начинает одолевать вас, и вы становитесь слабее. Вы должны продолжать сражаться.

Когда бы вы ни обнаружили, что стали настолько слабы, что не можете работать с телом и ощущениями в теле, возвращайтесь к ānāпане. Дыхание это то, что вы можете намеренно усиливать. Когда вы не можете почувствовать дыхание, сделайте его немного сильнее. Вы можете намеренно сделать этот объект немного более грубым. Работайте с этим; ум успокоится, и вы достигнете стадии, когда сможете вновь начать работать с телом.

Студент: Мой ум все еще поглощен сексуальным влечением, в результате чего я не могу поддерживать продолжительность практики. Что мне делать?

Гоенка-джи: Сражаться в этой битве. Страсть — это нечто такое, что преследует вас жизнь за жизнью, и это очень глубокая санкхāра. Когда сексуальное влечение возникает в уме, не фокусируйтесь на объекте страсти. Просто примите страсть, как страсть. “В этот момент мой ум полон страсти”. Примите это и посмотрите, какие ощущения вы испытываете. В этот момент начните наблюдение, какие ощущения преобладают где-либо в теле, и продолжайте осознавать “аниччā, аниччā”. Это не постоянно, это не постоянно. Эта страсть, которая пришла, также не постоянна; посмотрю, как долго она продлится.” Таким образом, сексуальное влечение становится всё слабее и слабее, и исчезает.

Студент: Я чувствую, что моя медитация стала по-настоящему слабой, а я не уверен почему. Я хочу понять, что я делаю



неправильно. Сегодня все ощущается не правильно.

Гоенка-джи: Нет, нет, нет ничего неправильного. То, что вы называете хорошей медитацией, на самом деле, хорошая операция. Каждый раз, когда вы медитируете, будучи очень бдительными, осознанными, уравновешенными, тогда начинается операция на уме. Поднимается некий шторм, гной из раны начинает выходить. Когда это происходит, вы чувствуете, будто ваша медитация стала слабее. Но этот шторм должен возникнуть. Если он и далее будет глубоко внутри, вы не освободитесь от него. Находясь в открытом море, когда начинается большой шторм, вы останавливаете корабль; вы бросаете якорь и ждете, пока шторм не утихнет. Здесь ваш якорь — это а́на́пана. Забудьте о випассане, когда начинается шторм. Работайте с а́на́паной, используйте слегка усиленное дыхание. Затем ваш ум начнет успокаиваться, и вы сможете вернуться к випассане. Шторм — это не регресс. Это часть техники. Так случается. Не волнуйтесь.

Студент: Почему вы уделяете так много внимания наблюдению за естественным дыханием?

Гоенка-джи: Потому что Будда хотел этого. Он был очень конкретен в том, что практикующий должен наблюдать дыхание таким, какое оно есть — йатхāбхута. Если вы делаете ваше дыхание неестественным, искусственным, вы будете уделять больше внимания изменению дыхания в соответствии со своими желаниями. Ваше внимание не будет пребывать с реальностью такой, какая она есть, но с чем-то что вы создали. Поэтому мы подчеркиваем, что дыхание всегда должно быть естественным — как оно естественно входит, как оно естественно выходит. Если оно длинное — просто осознавайте, что оно длинное. Не пытайтесь сделать его коротким. Если оно короткое — просто осознавайте, что оно короткое. Не пытайтесь сделать его длинным. Если оно проходит через правую



ноздрю, тогда наблюдайте, как оно проходит через правую ноздрю. Если оно проходит через левую ноздрю, тогда наблюдайте, как оно проходит через левую ноздрю. Когда оно проходит через обе ноздри, наблюдайте поток через обе ноздри.

В таком случае вы работаете в соответствии с инструкциями Просветленного. Не пытайтесь вмешиваться в естественный поток дыхания. И если вы обнаружите, что ум сильно отвлекается, и вы не можете чувствовать естественное дыхание, тогда вы можете сделать несколько, всего несколько усиленных вдохов и выдохов, слегка усиленных, благодаря этому, вы сможете вернуть свой ум обратно к наблюдению за дыханием. Вы должны помнить, что ваша цель в том, чтобы чувствовать естественное дыхание. Каким бы легким и тонким оно ни было, вы должны чувствовать его. Цель в этом.

Студент: Я обнаружил, что не задумываясь, унижаю других людей. Как я могу работать с этой проблемой наилучшим образом?

Гоенка-джи: Работайте с этим, медитируя. Если эго сильное, человек будет пытаться унижать других, принижать их важность и повышать собственную. Но эта техника естественным образом растворит эго. Когда оно растворится, вы больше не сможете причинить вред другим. Работайте, и проблема решится автоматически.

Студент: У меня всё ещё очень много боли, даже когда я медитирую дома. Что я должен делать?

Гоенка-джи: Медитируйте, что тут ещё можно сделать? У вас есть прекрасный объект медитации, с которым вы можете работать, чтобы искоренить вашу привычную реакцию отворачивания. Когда вы чувствуете что-либо неприятное, старая привычка ума состоит в том, чтобы реагировать с отворачиванием. Вы должны встретиться лицом к лицу с этими неприятными



ощущениями для того, чтобы изменить эту привычную реакцию. Вся цель випассаны в том, чтобы изменить привычные реакции ума; будь то влечение к приятным ощущениям или отвращение к неприятным ощущениям. Вы можете избавиться от влечения только тогда, когда у вас есть приятные ощущения, наблюдая их без влечения к ним, понимая, что они — аничча. Точно также, от привычки реагировать с отвращением вы можете избавиться только тогда, когда есть неприятные ощущения. Это хорошо; неприятные ощущения пришли; используйте их.

Студент: Должны ли мы пытаться определять, какие ощущения связаны с какими загрязнениями?

Гоенка-джи: Это будет бесполезной тратой энергии. Это как если бы кто-то, стирающий грязную одежду, останавливался бы, чтобы проверить, что стало причиной каждого пятна на одежде.

Это не поможет ему делать его работу, которая состоит только в том, чтобы очистить одежду. Для этой цели важно, чтобы был кусок хозяйственного мыла, при помощи которого можно очистить одежду и затем использовать ее по назначению. Если человек стирает одежду правильно, вся грязь автоматически уйдет. Подобным же образом, вы получили мыло випассаны. Теперь используйте его, чтобы убрать все загрязнения. Если вы ищите причины определенных ощущений, вы играете в интеллектуальную игру, и вы забываете об аничча (непостоянстве), об анатта (отсутствии эго). Эти размышления не смогут помочь вам избавиться от страданий.

Студент: Что такое истинное сострадание?

Гоенка-джи: Это желание служить кому-либо, помочь ему избавиться от страданий. Но в этом должна отсутствовать привязанность. Если вы начинаете оплакивать страдания других,



у вас нет настоящего сострадания в отношении других, вы просто делаете себя самого несчастным. Это не путь Дхаммы. Если в вас есть истинное сострадание, тогда со всей любовью вы пытаетесь помочь другим на максимуме ваших возможностей. Если вы терпите неудачу, вы улыбаетесь и пробуете другой способ помочь. Вы служите, не беспокоясь о результатах вашего служения. Это и есть истинное сострадание, продукт уравновешенного ума.

Студент: Вы сами говорите о том, что люди могут получить прекрасные переживания в медитации, не следуя предписаниям. Не является ли догматичным и негибким прикладывать такие усилия для поддержания морали?

Гоенка-джи: Из опыта многих студентов я могу сказать, что люди, которые не придают важности силе (моральному поведению) не могут достичь какого-либо прогресса на пути. Такие люди годами могут приходить на курсы и получать чудесный опыт медитации, но в их повседневной жизни не происходит изменений. Они остаются возбужденными и несчастными, так как они лишь играют в игру с випассаной, подобно тому, как они играли во многие другие игры. Такие люди действительно неудачники. Те, кто действительно хотят использовать Дхамму для того, чтобы изменить жизнь к лучшему, должны практиковать силу очень серьезно.

Студент: Что вы думаете о том, чтобы учить Дхамме детей?

Гоенка-джи: Лучшее время для этого — перед рождением. Во время беременности мать должна практиковать випассану, так ребенок также получит её и родится как дитя Дхаммы. Но, если у вас уже есть дети, то вы также можете разделить вашу Дхамму с ними. Например, в завершении вашей практики випассаны вы обучились технике меттā-бхāваны, как делиться покоем и гармонией с другими. Если ваш ребенок



совсем маленький, посылайте ему вашу метту после каждой медитации и во время отхода ко сну; таким образом, ребенок также получит пользу от вашей практики Дхаммы. И когда ребенок станет старше, расскажите ему немного о Дхамме таким способом, которым он сможет ее понять и принять. Если он может понять немного больше, тогда научите его как практиковать ānāpānu в течение нескольких минут. Не заставляйте ребенка. Просто позвольте ему сидеть вместе с вами, наблюдать дыхание в течение нескольких минут, и затем идти играть. Медитация для него будет подобна игре, он будет получать удовольствие, практикуя её. И наиболее важным является то, что вы сами должны жить здоровой жизнью Дхаммы, вы должны стать хорошим примером для детей. В своем доме вам следует создать атмосферу покоя и гармонии, которая поможет ребенку, вырасти здоровой и счастливой личностью. Это лучшее, что вы можете сделать для вашего ребенка.

Студент: Как вы считаете, есть ли социальная роль у медитаторов випассаны, например, помощь другим в мире — бедным, голодным, бездомным или больным?

Гоенка-джи: Помогать другим абсолютно необходимо для каждой Дхамма-личности. Для тех, кто медитирует, конечно, главная цель в том, чтобы очищать ум. Но один из признаков, что ум становится чище, является то, что возникает желание помогать другим. Чистый ум всегда будет полон любви и сострадания. Практикующий не может видеть страдающих вокруг людей и говорить “Это меня не касается. Я работаю над собственным освобождением”. Такое отношение указывает на недостаточный прогресс в Дхамме. Если человек утверждает в Дхамме, тогда естественным образом, в какой угодно роли, с теми возможностями, которые у него есть, в любой области, в которой он может служить — он должен служить. Но если вы служите людям в какой-либо социальной сфере,



в школе или больнице или в другом учреждении, вы можете развить подобное безумие: “Теперь я уже действительно очистил свой ум, и я отдаю все свое время служению людям, процесс очищения будет происходить сам по себе. Мне следует прекратить мои утренние и вечерние медитации, поскольку у меня так много работы сейчас. Я итак значительно служу социуму”. Это серьезная ошибка.

С действительно чистым умом, каким бы служением вы бы не были заняты — оно будет сильным, эффективным, плодотворным. Продолжайте очищать ваш ум, продолжайте проверять, действительно ли ум очистился, и продолжайте служить людям, не ожидая чего-либо взамен.

Вокруг так много страданий. Если мы сможем вытереть слезы хотя бы у нескольких человек, которые страдают — мы оплатим немного нашего долга благодарности Будде и Сангхе, линии учителей, сохранявших традицию с древних времен.

Пусть все вы разовьете силу Дхаммы. Пусть все вы продолжите развиваться в Дхамме, и помогать другим развиваться в Дхамме. Пусть всё больше и больше людей получают пользу от вашего служения.

Пусть колесо Дхаммы продолжает вращаться. Пусть свет Дхаммы распространяется по всему миру. Пусть тьма неведения рассеется. Пусть все больше и больше людей избавятся от своих страданий. Пусть все существа будут счастливы, обретут мир, обретут освобождение!



Как можно служить Дхамме в России

Есть множество способов служить Дхамме, в зависимости от возможностей и наличия свободного времени:

Первый способ — это служить на 10-дневном курсе. Для каждого курса необходима команда служащих, особенно на кухне.

Также можно служить на детских курсах, для этого важны организаторские качества и умение проводить игры с детьми.

Люди, которые служили хотя бы на одном курсе, также могут служить короткие периоды во время курсов или между курсами, особенно для обеспечения работы центра и работы в саду.

Регулярно организовываются рабочие периоды для решения больших задач в центре, которые нельзя выполнить во время курсов.

Для людей, располагающих большим количеством времени, есть длительные периоды служения — это хорошая возможность соединить ежедневную практику с помощью в центре.

Для тех кто совсем не имеет возможности приехать в центр или приезжает редко, есть возможность служить удаленно.

Присоединиться к работе комитетов. Это позволит вам стать активным членом организации и принимать участие в принятии решений и управлении всеми процессами.

Если у вас есть любые вопросы, пожалуйста, свяжитесь с комитетом служения по этому адресу: 