

Адjan Сумедхо

Ничего личного

Жизнь

в стиле «так, как есть»

Москва
2023

Ajahn Sumedho
DON'T TAKE YOUR LIFE PERSONALLY

Аджан Сумедхо
НИЧЕГО ЛИЧНОГО
Жизнь в стиле «так, как есть»

Перевод с английского *Сергея Гукова*

ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Эта книга может быть скопирована или перепечатана без разрешения правообладателя только для бесплатного распространения.
В противном случае все права защищены.

Эта публикация, как и другие, в большинстве случаев возможна благодаря индивидуальным и групповым пожертвованиям на издание буддийской литературы. Подробную информацию можно получить по адресу, приведённому ниже.

**Выражаем благодарность Максиму Жукову, Надежде Ляхович
и Аджану Ньянадассано за бескорыстную помощь
в издании книги.**

Copyright © Ajahn Sumedho 2010 • Copyright © Buddhist Publishing Group 2010

Тхеравада в России, тайская лесная традиция,
линия Аджана Чая
www.forestsangha.ru • E-mail: epilester@gmail.com

Sabbadanam dhammadanam jinati

Дар Дхаммы
превосходит все прочие дары

Разрешение издателя на перевод и публикацию

Don't Take Your Life Personally

by Ajahn Sumedho

Published by: Buddhist Publishing Group,
PO Box 173, Totnes, Devon TQ9 9AE, UK

www.buddhistpublishing.com

ISBN 9780946672318

Copyright © Ajahn Sumedho 2010

Copyright © Buddhist Publishing Group 2010

Ajahn Sumedho asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Diana St Ruth asserts the moral right to be identified as the editor of this work.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or stored in any form or by any means, electronic, digital, or mechanical, including technologies now known or later developed, without written permission from the publisher.

A catalogue record for this book is available from the British Library.

Permission has been granted by The Buddhist Publishing Group, Totnes, England, for this special edition of 'Don't Take Your Life Personally' to be translated into the Russian language for free distribution in Russia only.

This special edition in the Russian language is for free distribution only.

Ничего личного. Жизнь в стиле «так, как есть»

Автор Аджан Сумедхо

Опубликовано Буддийской издательской группой

TQ9 9AE, Великобритания, графство Девон, а/я 173

Сайт: www.buddhistpublishing.com

ISBN 9780946672318

Авторские права: Аджан Сумедхо, 2010

Авторские права: Буддийская издательская группа, 2010

Аджан Сумедхо заявляет свои моральные права в качестве автора данного произведения.

Диана Сейнт-Рут заявляет свои моральные права в качестве редактора данного произведения.

Буддийская издательская группа (г. Тотнес, Англия) предоставляет разрешение на перевод этого специального издания книги «Ничего личного» на русский язык для бесплатного распространения только в России.

Это специальное издание на русском языке предназначено только для бесплатного распространения.

Содержание

Благодарность редактора	10
Введение	11
1. Начать отсюда	14
2. Начните чувствовать нерождённое	23
3. За пределами этого	37
4. Будда знает Джамму	47
5. Приветствуя всё	61
6. Не бойтесь доверять себе	74
7. Джамма — не идеал	88
8. Неизбежное беспокойство	103
9. Быть человеком	121
10. Ощутите священное	134
11. У этого чистого субъекта нет имени	146
12. Познавая незнание	163
13. Видеть путь	179
14. Интуитивное сознавание	194

15. Чувство вневременности	204
16. Непоколебимая безмятежность	218
17. Видеть природу формы	234
18. Не делайте из себя проблему	249
19. Это бесконечное перерождение	264
20. Когда нас хвалят и порицают	279
21. Это и есть бессмертное	289
22. До того как возникает «я есть»	301
23. Эта точка включает всё	314
24. Окончание страдания	326
25. В настоящем нет никакой личности	340
26. Три оковы	357
27. Правота — это не освобождение	369
28. Быть самим сознанием	378
29. Информация не поможет разгадать загадку	391
30. Проверяйте всё сами!	402
 Аджан Сумедхо	414
Глоссарий	420
Предметный указатель	428

Благодарность редактора

Я хочу поблагодарить Рос и Стива Палмеров за многие часы, проведённые за расшифровкой аудиозаписей лекций, которые составляют основу этой книги, а также Джеймса Уилана за то, что он прочитал рукопись на финальном этапе и внёс бесценные предложения.

Дайана Сэйнт-Рут

Введение

В течение восемнадцати лет (с 1989 по 2006) Буддийская изда-
тельская группа (Buddhist Publishing Group) проводила недель-
ные собрания, которые обычно проходили в Бомонт-холле
Лестерского университета и стали известны как Лестерские летние
школы. Эти собрания не отдавали предпочтение какой-то одной тра-
диции и давали слово не только трём основным буддийским шко-
лам, но и всем прочим. Аджан Сумедхо посещал каждую Лестерскую
летнюю школу, от первой до последней, и читал одну лекцию в день,
иногда две. Он также проникался духом самого мероприятия, назы-
вая его своим отпуском.

Каждое утро, посидев в совместной медитации, возможно, недол-
го прогулявшись в саду и позавтракав среди шума вместе со всеми
нами, Аджан Сумедхо произносил свою речь, или, как он называл
это, «предложения к размышлению», перед пятью-семью десятка-
ми людей (в зависимости от того, сколько участников было в Летней
школе в тот год). Такие лекции, прочитанные за последние шесть
лет существования школы, и составляют эту книгу.

Аджан Сумедхо не пытается учить буддизму, потому что, по прав-
де говоря, буддизму невозможно научить. Поэтому его рассказы –
о том, как научиться видеть самим или пережить на собственном
опыте то, чем является буддизм на самом деле или чем является ре-
альность. Он говорит о сознавании, внимательности, исследовании
реальности этого момента и о том, как не потеряться в убеждениях,

взглядах и мнениях; при этом он постоянно ссылается на свой опыт. Таким образом, он показывает буддийскую истину с помощью личной истории, которую сообщает с юмором, искренне и иногда с ошеломляющей честностью. Он не пытается казаться лучше, чем он есть, и даёт ясно понять, что буддизм не сводится к тому, чтобы стать образцом человечности или избежать естественных результатов своих прошлых поступков, своей каммы; его сущность в том, чтобы увидеть, что на самом деле происходит прямо сейчас, что бы это ни было. Аджан Сумедхо избавился от любого притворства в своей жизни и советует нам поступить так же — так, как поступил его уважаемый учитель Аджан Чаг, как две с половиной тысячи лет назад поступил Будда и, кто знает, сколько ещё людей с тех пор — потому что это то, что он считает методом, путём к освобождению от страдания.

С огромным терпением Аджан Сумедхо старается сделать так, чтобы мы увидели то, что для него очевидно; он снова и снова обращает нас к нашей собственной способности пробудиться к истине и мудрости внутри сферы нашего же сознания, вместо того чтобы ожидать, что пробуждение придёт из какого-то внешнего источника. Он не пытается никого убедить, что нужно принять какую-то форму буддизма, или внушить, что это лучший путь, а просто предлагает нам посмотреть за пределы культуры, за пределы природы нашей личности, за пределы любого метода, который мы, возможно, приняли, и даже за пределы всех буддийских идей, — просто посмотреть на реальность этого момента, этого самого момента, которому невозможно дать определение.

Таким образом, его учение посвящено только тому, чтобы помочь людям самим увидеть то, что уже есть здесь и сейчас, и ничему иному. И тем, кто его слушает, становится ясно, что, хотя он с благодарностью и радостью живёт согласно традиции Тхеравады, которую он принял сорок лет назад, и хотя он признаёт свой культурный опыт как американца, буддийского монаха и так далее, он не отождествляется с этими вещами, он не видит себя как эти вещи, он свободен от них и принимает прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе, как он это называет, или просто в осознавании каждого момента без привязанности к идее себя или к любой другой идее, просто позволяя всему, что бы ни приходило, снова уходить, не пытаясь это удержать, не препятствуя естественному течению жизни. «Начинаешь пони-

мать, — говорит он, — что освобождение происходит путём отпуска, за счёт того, чтобы позволить жизни течь, через открытость и внимание». Он говорит о своих собственных испытаниях в жизни, в монастыре, о монашестве, о чувстве преданности и ответственности, которые повлияли на его поступки, иногда принося ему неприятности, — не для того, чтобы пожаловаться, но просто чтобы показать, как он поступает с тем, что встречается на его пути, в плане реальности этого момента с точки зрения Дхаммы. Таким образом, во всём этом присутствует акцент на том, чтобы осознать, что «освобождение происходит прямо сейчас, свобода происходит прямо сейчас, ниббана происходит прямо сейчас» и что это доступно всем нам: молодым и старым, мужчинам и женщинам, монахам и мирянам — неважно, кто мы и что происходит в нашей жизни. Аджан Сумедхо даёт нам понять, что все мы свободны прожить Дхамму, буддийскую истину, если таков наш выбор, и ничто не сможет нас остановить.

Дайана Сэйнт-Рут

1. Начать отсюда

31 июля 2001 г.

Y спокойте свой ум, посмотрите внутрь себя и начните сознавать то, что происходит здесь и сейчас: тело, дыхание, состояние ума, ваше настроение и так далее — не пытаясь контролировать, осуждать или что-то с этим делать; просто позвольте всему быть таким, какое оно есть.

Многие люди относятся к медитации так, как будто нужно постоянно стараться что-то изменить, всегда пытаться достичь чего-то конкретного, воссоздать какой-то приятный опыт из прошлого, или же они надеются путём практики достичь какого-то определённого состояния. Если мы практикуем медитацию с *представлением*, что нам необходимо что-то сделать, то само представление о практике, даже само слово «медитация», будет порождать эту идею: «Если я в плохом настроении, мне следует от него избавиться, или, если ум рассеян и думает обо всём на свете, мне следует сосредоточиться на одном объекте». Другими словами, мы превращаем медитацию в тяжёлую работу. Это, в свою очередь, приводит к постоянному ощущению, что мы терпим неудачу в практике, потому что посредством этих представлений мы пытаемся всё контролировать, а это невозможно.

Геше Таши* вчера рассказывал, что идея отправиться в пещеру очень привлекательна, потому что там у вас на самом деле больше

* Геше Таши Церинг из буддийского центра Джамьянг в Лондоне.

контроля. Вам не придётся разговаривать с людьми или отвлекаться на мирские раздражающие факторы, которые вводят в замешательство. Погрузившись в одиночество, вы испытываете определённый уровень спокойствия из-за отсутствия стимуляции органов чувств; это своего рода сенсорная депривация. Тем не менее такое спокойствие легко нарушить. Вы не сможете сохранить его, когда сенсорные стимулы снова обрушатся на вас; а затем вы переходите в состояние: «Пустите меня обратно в мою пещеру!» — и начинаете ненавидеть людей. Вы видите в них угрозу. «Опять они! Они нарушают моё самадхи (*samadhi*, сосредоточение)!» Не может быть, чтобы это и был путь к освобождению. Другая крайность — думать, что вам не следует идти в пещеру и заниматься медитацией: «Просто будьте естественны и позвольте всему случаться!» — и это верно, если вы можете поступать таким образом. Но если вы ещё даже не знаете, что является естественным, доверять себе сложно.

Слово «медитация» охватывает разнообразный психический опыт, но цель буддийской медитации — видеть вещи как они есть; это состояние пробуждённого внимания. И это нечто очень простое. Это не сложно, не тяжело, для достижения этого вам не требуются годы. На самом деле всё настолько просто, что вы даже не замечаете этого. Когда вы думаете о необходимости практиковать медитацию, вы представляете нечто, чего вы должны достичь: вы должны справиться со своими загрязнениями, вы должны контролировать свои эмоции, вы должны развивать добродетели, чтобы достичь своего рода идеального состояния ума. У вас могут быть представления об отшельниках, практикующих в отдалённых местах на вершинах гор и в пещерах. Даже изображение Будды может передавать это ощущение труднодоступности и отдалённости, если вы не понимаете, как использовать этот конкретный образ. Всё это звучит как что-то очень далёкое и не похожее на то, чего вы можете ожидать от своей жизни обычного человека.

Поэтому, думая о формальной практике и практике в повседневной жизни, мы очень часто разделяем их — «формальное» и «повседневное». Мы думаем о формальной практике как о ситуации ретрита, где всё под контролем, когда мы все живём по расписанию, в соответствии с чёткой структурой; а когда мы покидаем этот

структурированный ретрит, мы переходим к «медитации в обычной жизни». Это может показаться безнадёжным, правда? Но если сравнить строгий ретрит и повседневную жизнь, то различие очень велико. Однако мы не можем жить в такой контролируемой обстановке постоянно. Геше Таши подчеркнул это вчера вечером, когда сказал, что настояще испытание — это развивать внимание, пробуждённость, в потоке жизни. Это не отменяет возможность уйти в ретрит и никоим образом не умаляет её ценность. Суть в том, чтобы смотреть на медитацию как на состояние пробуждённости и внимательности в повседневной жизни, независимо от того, как мы живём и в каких условиях. В этом и заключается смысл того, чтобы позволить вещам быть в этом текущем моменте, позволить телу, каким бы оно ни было прямо сейчас, или эмоциям и состояниям ума быть такими, какие они есть. Просто быть наблюдателем, что бы ни происходило. «Сейчас настроение такое, я чувствую это». Просто сознавайте, смущены ли вы, безразличны, счастливы, грустны, неуверенны или чувствуете что-то ещё. Будьте тем, что позволяет вещам быть такими, какие они есть.

Следующие несколько минут постараитесь смотреть внутрь себя с отношением простого наблюдения за своим настроением, состоянием своего ума, качеством своих эмоций. То, что вы обнаружите, может быть очень конкретным, например гнев, или может быть чем-то очень резким. Однако многие наши переживания — это просто туманные, аморфные, блуждающие вещи. Просто поставьте себя на место Будды, буддхо, «знающего», этого чувства пробуждённого внимания, а не судьи, просто посмотрите и отметьте, какое настроение или чувство присутствует в вас прямо сейчас. Когда вы начинаете замечать, действительно прислушиваться, обращать внимание и поддерживать сознавание только этого настроения или состояния ума, вы осознаёте напряжение в теле, или, возможно, чувство замешательства, или ощущение, что вы не совсем понимаете, что вы должны делать. Если присутствует замешательство, осознавайте замешательство как объект ума. Поставьте себя на место Будды, буддхо. Состояние ваших эмоций и это «Что я должен делать?» тогда тоже будут рассматриваться как объект ума. Расслабьтесь в настоящем. Если вы стараетесь слишком сильно, вы приводите себя в состояние напряжения. Поэтому дело не в том, чтобы прилагать слишком

много усилий, но и не в том, чтобы вообще не стараться; это, скорее, вопрос достаточного количества внимания, чтобы слушать, достаточночного, чтобы быть открытым для настоящего момента. Если вы форсите, если вы слишком стараетесь, то вы не расслабляетесь. Конечно, если я скажу: «Расслабьтесь!» — это также может означать «слабость», и вы просто заснёте, поэтому воспринимайте это просто как отпускание, отсутствие необходимости что-то делать или чего-то достигать.

Осознанность, или обращение внимания*, — не ситуация, когда мы что-то получаем; это не то качество, которое мы развиваем для того, чтобы что-то получить или чего-то достичь; это не какое-то мирское состояние, к которому мы должны прийти. Мы не стремимся к достижению самадхи (или сосредоточения, как мы обычно переводим это слово), и мы не стараемся что-то доказать. Обычно это связано со страхом, что у нас не получится. «Может быть, я один из тех людей, которые никогда не достигнут просветления!» — это ещё одна мысль, к которой мы все иногда возвращаемся. «Я не смогу стать просветлённым в этой жизни, у меня нет того, что для этого нужно». Что ж, этому тоже не надо верить!

На самом деле в наши дни существует так много всевозможных программ по снижению стресса, потому что современная жизнь движется слишком быстро для нас. Высокие технологии и тому подобное подталкивают нас к напряжённой и стремительной жизни, нравится нам это или нет. И это действительно влияет на нас. Мы ощущаем постоянное внешнее влияние и беспокойство, бесконечно на что-то отвлекаемся, а это в свою очередь создаёт напряжение и стресс. Когда мы так относимся к телу, это создаёт для нас проблемы. Поэтому расслабление — это то, что постоянно поощряется в нашем обществе на житейском уровне.

* Хотя слово «обращение» имеет в том числе толкование «процесс действия по значению глагола „обратить“», в сочетании со словом «внимание» оно употребляется нечасто. Тем не менее мы будем его использовать, несмотря на некоторое неблагозвучие, чтобы избежать громоздких грамматических конструкций и, главное, чтобы в точности передать то значение *процесса*, которое имеет в виду автор. — Прим. пер.

Недавно я слушал запись, где женщина обучала расслаблению. Она сказала, что пока не будет использовать слово «расслабление», поскольку люди и так *пытается* расслабиться, и вместо этого она говорила мягким, нежным тоном: «Успокоение... успокоение...» Это подходящий метод. Слова и техники призваны помогать нам. Это не приказы или вещи, к которым мы одержимо привязываемся. Ни одну из техник медитации или даже слова, которые мы используем, нельзя воспринимать как команду расслабиться. «РАССЛАБЬТЕСЬ!» — это не особо помогает уменьшить стресс. Что для вас значит «расслабление»? Я не могу сказать за вас, но это способность отпустить навязчивую склонность думать, что мы должны что-то сделать, это способность отпустить и позволить жизни быть. «Я должен получить то, чего у меня нет; я должен избавиться от того, чего у меня не должно быть!» — это подсознательные влияния, о которых вчера вечером говорил геше Таши. Это основополагающие влияния, они заложены настолько глубоко, что мы их даже не замечаем. Вот почему слово «расслабьтесь» может превратиться в очередную задачу, которую мы должны выполнить. «Он сказал, мне *нужно* расслабиться! Я должен расслабиться, но не могу! Что со мной не так?» Вот тут-то «просто позволять вещам быть как они есть» и приходит на помощь, просто позволяя напряжению быть. Даже если вы сейчас в стрессе, пусть всё будет так, как есть. Позвольте любым психическим состояниям, которые происходят с вами, даже вашим навязчивым склонностям, вашим одержимостям, просто быть, вместо того чтобы воспринимать их с мыслями: «Со мной что-то не так! Мне нужно от чего-то избавиться!» Позвольте даже вредным привычкам, неправильным мыслям, напряжению, боли, грусти, чувству одиночества или чему угодно ещё *присутствовать* в этот момент, позвольте прийти чувству отпускания и разрешите жизни быть такой, какая она есть.

Похоже, у нас на Западе проблемы с чувством вины. Это во многом культурная особенность. В Таиланде, где я жил много лет, казалось, мало кто испытывал это навязчивое чувство. Когда люди делали то, чего не должны были совершать, они знали об этом; они испытывали то же чувство стыда, если обманывали и так далее, но они, в отличие от нас, не цеплялись за это чувство вины до такой степени, что оно превращалось в какую-то навязчивую идею. Мы чувствуем себя виноватыми просто за то, что мы дышим, или за то, что мы живы,

и это может перерasti в невротические состояния. Во всяком случае, это моё личное мнение на этот счёт.

Далай-лама как-то сказал, что тибетцы в основном довольны собой; у них есть понятие о самоуважении. Это действительно заметно. Одна из вещей, которая кажется нам, жителям Запада, привлекательной в азиатских странах, — это то, что там люди кажутся более счастливыми, они больше принимают жизнь такой, как она есть, и, кажется, ничего особенно не усложняют. Мне определённо нравилось жить в Таиланде. Каким-то образом моя жизнь стала легче, когда я там оказался, хотя во многом мне было трудно, потому что мне нужно было изучить новую культуру и новый язык. Однако на эмоциональном уровне мне было легче. И Аджан Ча обладал способностью безоговорочно принимать вещи такими, как они есть, и меня он тоже принимал таким, каким я был. В Соединённых Штатах я никогда не чувствовал ничего подобного. Я никогда не чувствовал себя настолько принятым или достойным принятия, я всё время чувствовал, что должен быть ещё лучше. Если я находился в каком-то хорошем месте, я думал: «Да уж, я мог бы занять место и получше». Таким образом, склонность к чувству вины и отрицательный взгляд на вещи означают, что человек никогда не чувствует себя достаточно хорошо, как бы сильно он ни старался. В Америке вы растёте с чувством необходимости соответствовать высокой планке, заданной образцами для подражания и идеалами. Вы всегда смотрите далеко наверх и сравниваете то, кем вы в действительности являетесь, с неким идеалом того, каким вы должны быть, и в результате вы всегда чувствуете себя неполноценным. А разве может быть иначе? Отсюда нет выхода. Мы не идеальны. Это не идеал. Это реальность из плоти и крови, нервов и ощущений, это способность чувствовать. Это вовсе не греческая статуя, высеченная из мрамора и совершенная в своей форме. Греческой статуе не нужно иметь дело с нервными окончаниями, зубной болью, старостью или чем-то подобным. Это идеал, образ, подобный изображению Будды, он совершенен.

Для школы Тхеравады идеал — это арахант (полностью просветлённое существо). Люди склонны брать слово «арахант» и ставить его на пьедестал идеализма — так, что оно становится труднодоступным и слишком возвышенным для нас. Мы просто не можем

соотнести себя с ним, мы только преклоняемся перед ним откуда-то снизу и, может быть, чувствуем себя лучше, делая это. Взгляд снизу на идеал и поклонение ему могут вдохновлять нас — мы можем почувствовать себя хорошо от этого, — но затем, когда мы снова возвращаемся к себе, к тому, какие мы есть, что случается в нашей жизни, где у нас есть семья, дети, мужья, жёны, соседи, правительство?

Что касается жизни в общине, например в Амаравати, то мы в основном живём с хорошими людьми — и это замечательная жизнь, это даёт настоящую поддержку. И всё же страдания, связанные с конфликтами между людьми, бесконечны. Этот человек не ладит с тем человеком, а тот не ладит с кем-то ещё. Но я не думаю, что когда-нибудь эти проблемы разрешатся за счёт того, что у всех будет одинаковый характер. Позволить вещам быть такими, какие они есть, — вот позиция, которая оказалась, на мой взгляд, наиболее полезной: позволить быть моим собственным состояниям ума, тому, кто я на уровне личности, моим эмоциональным привычкам, моему характеру в любых его проявлениях, хороших или плохих. Это также позволяет мне принимать других людей такими, какие они есть. Вся задача в том, чтобы начать отсюда. Если я не смогу применить это здесь, я не смогу применить это к другим. Иногда то, как мы критикуем других, на самом деле отражает то, как мы смотрим на самих себя.

Аджан Ча относился к медитации как к выходному для сердца. Мы склонны рассматривать медитацию как что-то, чего мы должны достичь, — очередную вещь, которую мы должны осуществить и получить, но Аджан Ча говорил о ней в контексте отдыха. Поэтому и вы попробуйте сделать так — попробуйте посмотреть на медитацию таким образом. Это наш выходной, правда? Летняя школа — это выходные, но включите слово «выходной» также в контекст медитации. Вам не нужно ничего достигать: ни получать какие-то великие прозрения, ни достигать высших стадий, ни очищать себя, ни избавляться от неправильных мыслей, ни делать что-то ещё. Например, мы не пытаемся оценивать мысли с точки зрения их качества, мы просто отмечаем, что они «именно такие». Если возникнет вредная мысль: «Иди и убей Аджана Сумедхо!» — просто не делайте этого. Воздержитесь от действий. Это просто ещё одна мысль, правда? Она такая, какая есть, и она пройдёт.

Обратите внимание: мы любим испытания. Некоторые люди часто впадают в крайности, особенно молодёжь. Молодые монахи часто хотят уйти в пещеру, постятся, морят себя голодом, испытывают себя, беря на себя трудные задачи, которые большинство людей не могут выполнить, потому что это свойство молодости. Они заставляют себя это делать. Но мы не можем делать так всю свою жизнь; мы не можем всю жизнь думать, что медитация — это такое испытание на выносливость для нас. Настоящее испытание на самом деле в том, чтобы просто суметь привнести сознавание в самые обычные вещи, в приземлённую реальность повседневной жизни, в наименее впечатляющие аспекты того, что мы делаем каждый день. Это сознавание как непрерывный процесс. Поддерживать сознавание в особых случаях — это одно, но иметь неразрывное сознавание, поддерживать непрерывность сознавания — не так просто, это действительно требует терпения. Когда вы понимаете идею непрерывного сознавания, вы пытаетесь её осуществить, но в реальности вы отвлекаетесь и легко возвращаетесь к старым привычкам, поэтому здесь требуется терпение.

Один из советов по поводу того, как поддерживать сознавание, — это сохранять чувство смирения и простоты. Эти качества помогают. В Амаравати есть монах, который часто чрезмерно старается, затем терпит неудачу, затем впадает в депрессию, а затем разочаровывается из-за мыслей о том, что ему нужно больше уединения, больше изоляции и какая-то другая обстановка. Он думает, что в Амаравати слишком много отвлечений, слишком много людей. Для меня один из способов справиться с такими мыслями — быть благодарным за те моменты, когда я осознан. Бывает, я слишком увлекаюсь заботами о жизни монастыря, занят и тем и другим и не очень осознан, а потом вдруг — раз, и вспоминаю! И я дорожу этим; я ценю это, а не думаю: «Ох, я пытаюсь быть осознанным, но не могу», и не ругаю себя за то, что утром я поклялся быть осознанным весь день, но потерпел неудачу. Я бы впадал в такие состояния: «Ну вот опять, мне не следовало этого делать!» — и изводил бы себя, придирился бы к себе и чувствовал бы себя неудачником. Но даже если в течение дня был всего один миг, когда я был осознан, я могу почувствовать это «спасибо!». Для меня это полезнее, чем просто ругать себя, — ведь это никак

не помогает. Медитация — это не вопрос успеха, достижения целей и возможности проявить себя. Помните это.

Наши эмоциональные привычки часто строятся вокруг успехов и неудач: мы приходим в восторг от успеха и оказываемся подавлены после неудачи. Однако способ превзойти это — быть осознанным в настоящий момент, это просто акт внимания, это слушание, открытость и восприимчивость. Тогда появляется чувство облегчения — настоящего облегчения!

2. Начните чувствовать нерождённое

31 июля 2001 г. (вечерняя лекция)

Когда вы созерцаете Четыре благородные истины* и используете их в качестве структуры для практики, становится ясно, что третья и четвёртая истины — это осуществление (реализация) нерождённого, или необусловленного (*нирвана, nibbāna*). Основная медитация, которой в наши дни учат в буддизме Тхеравады, — это випассана (медитация прозрения), и в ней огромное значение придаётся трём характеристикам: непостоянство (*аничча, anicca*), неудовлетворительность (*дуккха, dukkha*) и отсутствие «я» (*анатта, anattā*)**. Эти три характеристики общие для всех явлений,

* Четыре благородные истины: истина страдания (*дуккха, dukkha*), истина того, что любое страдание — результат жажды или желания (*танха, taṇhā*), истина того, что конец жажды или желания — это конец страдания (*ниродха, nirodha*), и истина пути (*магга, magga*) как средства покончить со страданием, который состоит из восьми частей: правильный взгляд, правильная мысль, правильная речь, правильные действия, правильные средства к существованию, правильное усилие, правильная осознанность и правильное сосредоточение.

** В оригинале используются слова non-self или not-self, буквально не-«я», не-«сам/себя»; автор иногда обыгрывает структуру этого слова (например, в гл. 24, с. 328). Мы будем использовать варианты «не-„я“», «отсутствие „я“»

над ними необходимо размышлять*. Смысл не в том, чтобы выучить эти три слова и проецировать их на свой опыт. Некоторые пытаются так делать. Они держатся именно за эти концепции и интерпретируют свой опыт через свою веру в них, вместо того чтобы взять эти концепции и рассмотреть свой опыт. Я хочу подчеркнуть, что действовать нужно на основе осознанности, интуитивного внимания и открытости, а не на основе захваченности концепциями, идеями, доктринами и положениями.

Я вижу много людей, занимающихся медитацией прозрения, которые склонны постоянно замечать непостоянство явлений и застrevают в этой склонности. Однако реальность прекращения при этом часто никак не осуществляется на практике. Кажется, из-за этого многие центры медитации прозрения на Западе стали обращаться к другим способам помочь людям прийти к осуществлению прекращения и нерождённого, и там возникает большой интерес к тибетскому дзогчен, к адвайта-веданте и учениям Пунджа-джи**. Весь смысл этих учений — осуществление нерож-

и «бессамостность»; последнее удобно тем, что от него легко образовать прилагательное «бессамостный» (то есть «не имеющий „я“», «с отсутствием „я“»), использующееся, в частности, для перевода оригинального прилагательного *selfless*, которое также является производным от слова *self* — «я», «сам/себя». — Прим. пер.

* Важно понимать, что в английском языке слово *reflect*, которое обычно в таких контекстах переводят как «размышлять», в своём первом, основном, значении переводится как «отражать», а также «отображать, свидетельствовать». Таким образом, как глагол, описывающий определённую мыслительную деятельность, оно соотносится в первую очередь не с глубоким обдумыванием чего-то, как русское «размышлять», но с нейтральным, безоценочным восприятием происходящего, в котором не подразумевается какое-то активное мышление. Поскольку слово «созерцать» в переводах с английского чаще всего является соответствием глагола *contemplate*, а слово «отражать» в данном контексте звучало бы слишком непривычно, мы будем использовать устоявшийся перевод «размышлять (над чем-либо)» с указанной оговоркой. — Прим. пер.

** Х. В. Л. Пунджаджи, умерший в 1997 году, был близким учеником Раманы Махарши. Он не принадлежал ни к одной формальной традиции, но получил большое уважение в традициях адвайта-веданта и бхакти. Его учения,

дённого, или бессмертного, или, можно сказать, абсолютной действительности.

Когда вы используете слова, чтобы описать что-то не существующее, оно может остаться абстрактным. Поэтому «нерождённое» может стать для нас очередным абстрактным понятием в уме и мы не будем точно знать, что это, где оно находится, правда ли оно существует и есть ли на самом деле такая вещь, как бессмертное. И чем больше мы пытаемся анализировать и думать о нём таким образом, тем больше мы ограничиваем себя концептуальным умом и условиями ума, которые сами создаём. Когда мы присоединяемся к монашеской общине в традиции Тхеравады, мы должны сказать, что становимся монахами, чтобы осуществить, или реализовать, ниббану. Но что это значит? Что означает осуществить отсутствие желаний (*viraga*, *virāga*), прекращение (*nirodha*, *nirodha*), пустоту (*суннъята*, *śūnyatā*) и отсутствие «я», или бессамостность (*анатта*, *anattā*)? Это всё абстрактные понятия, это слова, которые указывают, но не могут дать определение. Поэтому осуществление на собственном опыте происходит с помощью интуиции. Это то, что я подчёркиваю и к чему побуждаю сейчас, когда даю учения. Я вижу, что часто людям не хватает уверенности или доверия к своему опыту пустоты и бессамостности. Очень легко снова откатиться к режиму сомнений и вопросов — «А что это такое?» — и хотеть овеществить это каким-то образом, удержать это или превратить в какой-то объект ума, который можно подтвердить или проверить, например научным путём.

Когда мы используем слова «существующий» и «несуществующий», они звучат, как будто что-то появляется, существует, а потом исчезает и больше не существует. Несколько лет назад, когда стало модным выражение «Бог мёртв», я только-только стал монахом (*бхиккху*, *bhikkhu*) в Таиланде. Я помню тайский журнал с ярким заголовком: «Бог мёртв!» Это довольно серьёзное высказывание, и оно определённо вызывало всевозможные переживания в то время. Некоторым людям особо не было до этого дела, но другие чувствовали, что это настоящее нападение на их основополагающие убеждения

которые он в основном давал в Лакнау в Индии, очень нравились британским и американским практикам випассаны.

и то, от чего они зависят. Если Бог — это что-то созданное, что-то, что возникает и исчезает, тогда, конечно, Бог смертен. Само слово «Бог» — одно из тех слов, которые мы считаем само собой разумеющимися, — можно отнести к категории нерождённого, несозданного. Даже в христианской теологии, в христианском мистицизме, понимание Бога происходит посредством непривязанности, отпускания, а не посредством обнаружения кого-то, кого зовут Богом, кто приходит в жизнь человека и уходит из неё.

Обычно в христианстве Богу придают антропоморфные качества, это наделяет его личностью, уподобляет фигуре отца, патриарха: Бог-Отец. С одной стороны, это обеспечивает личное отношение. Мы все можем представить понятие отца из-за нашей культурной обусловленности. Поэтому мы представляем себе, что Бог — это своего рода отец из рая, какая-то могущественная фигура. Но в реальности в нашем уме сохраняется некоторое абстрактное представление. «Где же это? Где Он?» Феминизм спрашивает: «Почему Бог — это всегда „Он“? Почему Бог не может быть „Она“?» И это обоснованный вопрос. И почему мы вообще должны наделять Бога полом? В буддизме такой проблемы нет, потому что «Бог», каким бы он ни был, никогда не персонифицировался; ему не приписывают никакие антропоморфные качества или вообще какие-то свойства — кроме пробуждённости к реальности этого момента.

Что же происходит, когда мы подчёркиваем характеристики обусловленных явлений? Ум переходит от одной вещи к другой, например в мыслительном процессе. Когда мы погружаемся в размышления, одна мысль переходит в другую, и мысли разрастаются. И если использовать мышление, задействуя некую логику, то я, например, прямо сейчас в этой самой комнате вижу, что это Роберт, а это Кэтрин, а это Рочана; я перехожу от одного к другому. Тем не менее есть также пространство между Кэтрин и Рочаной. Но оно может остаться совершенно незамеченным, потому что интерес представляют условия, которые обладают свойствами и могут вызывать в сознании какие-то переживания.

Существа, которые ещё не пробудились к нерождённому, а просто смотрят на жизнь через свой обусловленный опыт, воспринимают жизнь очень двойственno — всегда с точки зрения правильного и неправильного, хорошего и плохого, мужского и женского,

чёрного и белого. Эти качества играют в их жизни решающую роль. В этом может быть логика в смысле «делать хорошее и воздерживаться от плохого», но в смысле понимания вещей как они есть такие люди заперты во владениях смерти, среди вещей, которые существуют, которые возникают и исчезают, приходят и уходят. Их жизнь зачастую переполнена страданиями, потому что они ничего не могут сохранить на постоянной основе. Например, когда они направляют свою веру на другого человека и хотят, чтобы этот человек постоянно был рядом с ними, они всегда чувствуют потерю, когда он или она уходят, даже если это ненадолго и они потом возвращаются. А когда то, от чего они зависели, умирает, неизбежно наступает мгновение смерти и ощущение потери. Так что же можно сделать, если приблизившем становится другой человек, или организация, или образ мыслей, или семейная жизнь, или политические взгляды, или что угодно, подверженное изменениям, рождению и смерти?

Непробудившиеся люди (на пали они называются *путхудджана*, *puthujjana*) вечно страдают, потому что их жизнь — под угрозой того, что влияет на сознание. Они ни на что не могут опереться, ничего не могут сохранить. Конечно, они могут сохранить иллюзию, и поэтому иногда они хотят от жизни только стабильности, только чего-то, на что они могут рассчитывать: «Не веди себя странно, не чуди, не смеши людей. Сохраняй эту иллюзию, что всё в порядке, — и всё всегда будет в порядке. Тогда и после нашей смерти мы все попадём в рай и там всё время будет происходить Лестерская летняя школа!» Хотя, как мне кажется, даже это всем наскучило бы через несколько недель.

Будда указал на страдание в качестве Первой благородной истины: «Существует дуккха (неудовлетворительность)». Если пойти на межрелигиозные встречи и пообщаться с людьми из теистических религий, можно обнаружить, что многие из них находят Первую благородную истину довольно депрессивной. Они часто смотрят на неё как на что-то, отравляющее нашу жизнь, и им кажется, что мы верим, что всё неудовлетворительно (дуккха). Если мы придерживаемся таких взглядов (а это неверная интерпретация Первой благородной истины), тогда, конечно, нам кажется, что мы должны относиться таким же образом ко всему на свете. И я встречал людей, которым кажется, что смотреть на цветы опасно, потому что «в конце концов они завянут и умрут, ты привязываешься к ним,

а они тебя потом подводят». Это постоянное перестраховочное отношение к жизни, ведущее к депрессии. И если вы сохраняете такое отношение, вам покажется, что в вашей жизни нет цели и смысла. Но распознайте то, что на самом деле сделал Будда: он взял это очень обычное состояние, которое мы все испытываем, и придал ему контекст благородной истины, вместо того чтобы относиться к нему как к чему-то ужасному, какому-то печальному утверждению о жизни или пессимистичной точке зрения.

Обратите внимание на слово «благородная» в Благородной истине. Это истина, которую следует осуществить на собственном опыте. Нам не велят полагаться на эту истину или верить в неё; это не убеждение; это не догма; это не метафизическая истина; это окончательная реальность. Среди людей очень распространено переживание потери, отождествление себя с чем-то неудовлетворительным, с изменениями, с созданными нами заблуждениями, с ожиданиями и предположениями относительно нашей жизни.

В буддизме есть так называемые небесные посланники (*дэвадута*, *devadūta*): это старость, болезнь и смерть. Вместо того чтобы видеть в этих вещах дурные предзнаменования, которые приближаются к нам и пугают нас, мы можем относиться к ним как к посланникам. Что это значит в смысле нашего переживания жизни? Какие дэвадуты мы встретили? Нам всем приходилось с ними встречаться, правда? Мы все испытывали потерю: возможно, видели, как постарели наши родители, как они болели и умирали, может быть, мы видели, как мы сами постарели, и теперь испытываем боль и проблемы со здоровьем — это происходит со всеми людьми, в этом нет ничего неправильного, это не плохо. Смысл в том, чтобы видеть, что обусловленный мир — это что-то, что стоит созерцать и стараться понять, а не строить предположения насчёт этого или пытаться контролировать и изменять согласно нашим желаниям и воле. Чем больше мы пытаемся контролировать обусловленный мир, тем больше он нас разочаровывает, пока в конце концов мы не почувствуем отчаяние, страх, подавленность и все негативные состояния ума, которые могут преобладать в нашем сознательном опыте.

Всё, что мы любим и чем дорожим, неизбежно подвержено смерти. А когда что-то, что мы любим, умирает, мы ощущаем горе. Замечая это, принимая Первую благородную истину (истину страдания), мы

готовы учиться у таких вещей, вместо того чтобы чувствовать испуг и отвращение по отношению к ним. Если мы пытаемся избавиться от страдания, отрицать его, оттолкнуть его или убежать от него, мы никогда не сможем его понять, наши реакции всё время будут своего рода сопротивлением к любой возможности понимания. Понимание означает, что есть готовность пострадать. Это не какой-то мазохизм, но положительное чувство доверия, готовность посмотреть на наше ощущение отчаяния, неполноценности, страха, потери или горя так, чтобы не просто об этом думать, но замечать, что оно «именно такое». Затем мы изучаем эти состояния ума — понимая их, принимая их и охватывая их — и начинаем видеть, что они тоже проходят. Мы начинаем понимать, что мы не можем их удержать. Даже если мы чувствуем, что никогда не сможем преодолеть потерю любимого человека, на самом деле мы сможем. Мы замечаем, что бывают моменты, когда мы думаем об этом человеке и чувствуем горе, а также бывают моменты, когда мы о нём не думаем. Однако мы можем не замечать те моменты без мыслей о нём, потому что мы предполагаем, что наше ощущение горя — это некое непрекращающееся состояние ума. Если мы готовы доверять нашему сознаванию этого горя, тогда мы распознаем, что оно изменяется. Таким образом, принимая горе, мы больше не цепляемся за него, мы больше не говорим, что оно моё, и не пытаемся высказывать оценочные суждения о нём. Вместо этого мы готовы чувствовать и понимать это горе, готовы быть с ним, готовы позволить ему быть таким, какое оно есть, и тогда происходит вот что: оно прекращается. А когда мы наблюдаем за прекращением горя, мы можем заметить в нашем уме, что отсутствие горя — «именно такое».

Далее, в Третьей благородной истине, говорится о прекращении или отсутствии условия, которое существовало, но больше не присутствует. И как же мы осуществляем её? Ведь реальность именно такая. Мы осуществляем её с помощью интуитивного сознавания. Если думать об этом слишком много, не получится быть с этим по-настоящему — вы просто заблудитесь в своей логике, доводах, ассоциациях и ощущении самих себя. Но если вы готовы принять что-то таким, какое оно есть, — позволить ему быть таким, какое оно есть, — то вы смотрите на него через мудрость и понимание, а не личным искажающим видением. Пока вы чувствуете горе в таком виде: «Я горюю, и это моё горе, как же я могу преодолеть это горе? Что мне с ним сделать?

Жизнь больше никогда не будет прежней», — вы даёте мыслям разрастаться. Одна из этих мыслей установит с вами связь — и вы будете захвачены непрекращающимся чувством горя и проецированием его на то, что происходит в вашей жизни. Вы будете видеть вещи вокруг вас через эту вуаль, через это искажение, к которому вы привержены.

Во Второй благородной истине прозрение заключается в том, чтобы отпустить причину страдания — привязанность к обусловленному, рождённому. Эта привязанность — результат непонимания. Это похоже на нашу привычку, о которой мы даже не знаем, что она у нас есть. Конечно, мы не думаем намеренно: «Я буду держаться за своё горе несмотря ни на что!» Обычно мы стараемся избавиться от горя, смахнуть его в сторону или сделать что-то, чтобы отвлечься. Однако само желание от него избавиться — это привязанность в результате неведения. Она означает, что мы не хотим учиться у небесного посланника, мы просто пытаемся его отрицать или сопротивляться ему. Таким образом, отпускание страдания — это не его отвержение из-за страха, из-за отрицания или неведения; отпускание происходит через его понимание. Отпустить — значит не выбросить или оттолкнуть страдание от себя, а позволить ему быть. Вы позволяете этому чувству, этому переживанию быть прямо сейчас, быть тем, чем оно является, и для этого нужно определённое доверие своей способности выносить страдания, неприятности, боль, невезение, неудачи и любые разочарования вашей жизни. Теперь, когда мы исследуем наш сознательный опыт, когда мы внимательно на него смотрим, мы замечаем пространство, такое как, например, пространство между Рочаной и Кэтрин. Это не кажется чем-то особенно важным, и вы можете сказать: «Ну и на что же там смотреть? Это просто пространство». Но мы замечаем реальность. Когда я смотрю между этими двумя людьми, я своими глазами вижу пространство между ними. Это не что-то, что я придумал. И если я начинаю наблюдать за пространством хотя бы на уровне зрения, результатом становится ощущение обширной пространственности* (потому что простран-

* В оригинале используются однокоренные слова — *space* («пространство»; также «место, пространство, территория», «космос» и др.) и *spacious*. Для перевода последнего мы будем использовать русское «пространственный»,

ство не обладает никакими свойствами, кроме пространственности). Внутри пространства может быть синее и красное, мужчины и женщины, столы и стулья, и у них есть определённые качества и свойства. Но всё, что вы можете сказать о самом пространстве, — с точки зрения опыта — это то, что оно просторно. Таким способом мы можем упражняться в замечании того, как есть, в отпускании самой привычной склонности переходить от одной вещи к другой, ценить особые свойства или пугаться неприятных условий.

Таким образом, в этот момент мы не заинтересованы в том, чтобы анализировать, сравнивать или создавать что-то из условий. Мы позволяем им быть такими, какие они есть. Мы открываемся пространству и видим, что оно содержит нас всех. Пространство не только здесь или там — оно везде, оно пронизывает всё. Делая так, мы можем стать немного более осознанными, достичь немного большего прозрения в нерождённое, которое присутствует здесь и сейчас, но которое мы не замечали. Пространство — это, конечно, нечто очевидное, мы можем созерцать его с помощью зрения. И когда мы используем слово «пространство» как слово, которое указывает на реальность, существующую прямо здесь, а не как что-то, за что можно ухватиться, — значит, мы не особенно проявляем интерес к условиям. Мне не нужно просить вас всех выйти и убрать мебель, и я не думаю, что комната мне мешает, и не хочу, чтобы снесли весь дом, — дело не в разрушении или уничтожении чего-либо; скорее, дело в том, что сознание начинает расширяться и давать это чувство бесконечности, которую мы, возможно, до сих пор не осознали.

До того как я начал медитировать, помню, я читал загадочные высказывания вроде «Вечность — это сейчас!», и думал: «Но где же это „сейчас“?» Всё, что в моём уме ассоциировалось с «сейчас», было

пространственность», чтобы сохранить единый корень с «пространство» по аналогии с оригиналом. Однако следует учесть, что в английском прилагательное *spacious* помимо «прямого намёка» на пространство имеет и другие оттенки значения, которые невозможно передать в русском *одним* словом — ни с помощью «пространственный», ни с помощью «просторный» или «обширный» и др., — среди которых: «обширный, обладающий протяжённостью»; «просторный, свободный, вместительный»; «большой, объёмистый, громоздкий». — *Прим. пер.*

связано со временем, как, например, моя личность. Чувство себя как личности — это некое условие, и тело — тоже условие, связанное с временем. Возьмём хотя бы это здание: я могу узнать, насколько оно старое, проследить его историю, попробовать понять всё это место с точки зрения того, когда что было построено, когда появился ботанический сад, как всё здесь развивалось и так далее. Я могу заняться этой стороной вещей, но это означает заниматься условиями, связанными с временем. Флора и фауна в этих садах, конечно, очень интересна и увлекательна сама по себе, но если я останусь на таком уровне, что-то во мне будет привязано к этим условиям и не сможет увидеть их насквозь* и посмотреть за их пределы.

Исследуя обусловленные явления в терминах непостоянства, неудовлетворительности и безличности (*аничча, дуккха, анатта*) и делая это правильным образом, вместо того чтобы просто верить в эти идеи о них и проецировать их на свой опыт, я начал замечать свою убеждённость в том, что люди — это представления о них у меня в уме. Много лет назад во время медитационного ретрита в Амаратви я задал всем вопрос: «Где сейчас ваша мать?» — и люди стали отвечать как-то так: «Она в Норфолке» — и так далее. Но я хотел, чтобы они поставили под вопрос восприятие идеи «моя мать» и распознали, что на самом деле восприятие матери всегда в уме. У вас есть воспоминание, есть восприятие, у вас в уме даже может быть зрительный образ вашей матери, но все эти вещи здесь и сейчас; вы их создали; это воспоминания, которые приходят и уходят в соответствии с условиями. Но неужели это восприятие действительно является вашей матерью? Или оно есть то, что есть, — восприятие, воспоминание, мысль, образ? И когда вы отпускаете это восприятие, где тогда ваша мать? Прямо сейчас я не знаю ответа на этот вопрос. Восприятие моей матери говорит мне, что она мертва и священник сказал, что она в раю.

Но я не знаю. Однако я знаю, что я не знаю, и я знаю, что мне не нужно это знать. Мне больше не нужно придерживаться какого-то

* Здесь и далее в аналогичном контексте «видеть сквозь» значит не обманываться кажущейся «сущностью», «действительностью» явления, но видеть его обусловленность и непостоянство, его эфемерность. — Прим. ред.

взгляда о том, что моя мать в раю вместе с Господом, чтобы почувствовать, что сейчас со мной всё в порядке. Не то чтобы мне было всё равно, но я готов признать свои ограничения как простого человека, ограничения этого сознательного опыта в виде человеческой сущности. Таким образом, в практике медитации мы начинаем пробуждаться к тому, как мы пребываем во власти ограничений человеческого состояния. Мы можем допустить, что нас всех связывает человечность, что-то общее во многих аспектах, но каждый из нас – уникальное отдельное существо. Разный набор привычных шаблонов, разная культурная идентичность, разный образ мыслей, разные эмоциональные состояния имеют в место в опыте каждого из нас прямо сейчас, и узнать, что происходит с каждым из нас в этой комнате в этот момент, – за пределами наших возможностей. Но я могу знать состояния ума и эмоциональные переживания, которые я свидетельствую в это время. И когда я позволяю состоянию ума быть сознательным, а не просто обращаюсь к нему или пытаюсь его контролировать или игнорировать, я начинаю замечать, что я не могу сохранить это состояние. Я начинаю видеть, что оно очень быстро изменяется, и если я не подпитываю его мыслями и суждениями, то оно проходит. Так, если я перестаю думать и просто наблюдаю, просто замечаю, просто доверяю своей способности быть полностью восприимчивым, пробуждённым и сознательным, тогда это «именно такое».

Я много раз говорил о том, что использую «звук тишины» – практику, которую я исследую уже много лет. На мой взгляд, она оказалась очень полезной для наблюдения за своим опытом. Когда я всё отпускаю и нахожусь в состоянии чистого присутствия, чистого бытия, чистого сознавания, я могу различить этот вид вибрирующего фонового звука – или это некая вибрация? С точки зрения восприятия это похоже на звук. Именно так я его воспринимаю в смысле обозначения или объяснения, что это такое. При этом, в отличие от обычных звуков, он обладает непрерывностью, неким свойством вибрации, которое поддерживает себя и служит фоном для всех остальных звуков. Прямо сейчас я могу полностью пребывать с этим «звуком тишины» и всё равно говорить и смотреть на вас, потому что он подобен всеохватывающему фону; он ощущается как что-то бесконечное, безграничное, как пространство или сознание.

Другими словами, я не погружён в манипуляции со своими мыслями и переживаниями, реагируя и играя с условиями, возникающими в сознании, но признаю и распознаю чистую субъективность. С точки зрения данного момента этот звук является абсолютной субъективностью, и при этом в нём нет ничего личного. Если я начну претендовать на то, что он мой я создаю личность, которой он принадлежит. Однако если я этого не делаю, если я отказываюсь думать, создавать или производить что-то из него, тогда он такой, какой есть.

Замечая «звук тишины», я одновременно замечаю остальные звуки, возникающие и исчезающие внутри него. Например, если я слушаю шум ручья или водопада, я обычно могу распознать на его фоне «звук тишины». И когда я настраиваюсь на «звук тишины» и начинаю больше покоиться в нём, я замечаю, что шум ручья или водопада стал сильнее. Вместо того чтобы отменять или уничтожать все остальные звуки, этот «звук тишины» как будто усиливает и поддерживает их. Я могу слышать то, что служит фоном для музыки или шумных устройств, таких как электропила или газонокосилка.

Желание относиться к этому как к какому-то достижению происходит из ощущения себя как кого-то, у кого есть что-то. Но в этом нет необходимости! Смысл в том, чтобы доверять этой способности обращать внимание на текущий момент, которая есть у всех нас. Вечность — сейчас. Учение Будды — это учение о пробуждённости. Слово «будда» на самом деле означает «пробуждённый», и в Тайской лесной традиции используют эту мантру* — «буддхо», форму слова «будда», использующуюся в мантрах. Лесные аджаны, в частности Аджан Ман, называли его « тот, кто знает ». Но это не то же самое, что человек, который что-то знает; это просто узнавание, всего лишь реальность *узнавания*.

Если говорить об этом слове — «сознание», то сейчас мы переживаем очень интересный период, потому что сознание очень тщательно изучают. Общая тенденция, однако, — считать сознание своего рода функцией мозга и определять его как «мышление», а его противоположность — как «бессознательность». Под бессознательным состоя-

* Мантра — слово или звук, которые повторяют для поддержания сосредоточения в медитации.

нием часто подразумевают отсутствие мышление или не-бодрствование. В таком случае «без сознания» означает, что сознания у нас больше нет и оно больше не работает именно в этом виде. Однако, по-моему, не стоит смотреть на сознание таким ограниченным образом — как на какую-то ментальную функцию мозга; такие вещи — скорее, ощущение сознания на собственном опыте, сознание — это естественное состояние бытия, а эти особые его формы — способ ощущать его на собственном опыте. У нас есть это ощущение субъекта и объекта. Поэтому с точки зрения «прямо сейчас» субъект находится здесь, а вы — это объект; вы в сознании. Но вы не в моём мозгу; я не могу претендовать на то, что я создал это сам на уровне моей личности; это просто «именно так». Я вижу *ваше* лицо, но я не вижу своей лица. Вы видите мои глаза, но я не вижу свои глаза. Я вижу ваши глаза, но вы не видите свои глаза. Конечно, вам не нужно видеть свои глаза, потому что суть в самом процессе видения. И суть также в том, чтобы «знать вещи, как они есть», а не в том, чтобы пытаться узнать, кем является тот, кто знает. Это другой вопрос. Чем является то, что знает? Кем является тот, кто знает? Что стоит за всем этим? Мы хотим это выяснить. Это Бог или абсолютная истина? Нам нужно как-то это назвать, потому что наш уровень обусловленности хочет давать вещам определения, хочет придать вещам форму и охватить восприятием. Если у нас нет таких форм и восприятий, мы, как правило, отрицаем это переживание нерождённого, игнорируем его, избавляемся от него или даже боимся его.

Чтобы понять ценность первой Благородной истины (истины страдания), нам, конечно, нужно к ней пробудиться. Дело в том, что мы, возможно, знаем, что страдаем из-за того, что не получаем желаемого, и поэтому мы видим страдание через личные интерпретации. Мы виним в нём других или весь мир; или мы злимся на Бога за то, что он создал нас и заставил нас так страдать; или мы виним себя: «Я сам виноват, что я страдаю». Однако когда мы пробуждаемся к страданию, мы больше не интерпретируем его таким образом, — мы просто видим, что всё так, как есть; мы начинаем принимать и позволять существовать вещам, которым мы раньше сопротивлялись, которые отрицали и от которых убегали. И когда мы начинаем видеть ценность этого, мы на самом деле можем довериться пробуждённому сознаванию — пробуждённому интуитивному

ощущению настоящего — как чему-то, что стоит развивать и взращивать в своей жизни. Мы можем сознавать, что наше тело в этот момент «именно такое», мы «именно так» сидим, мы «именно так» дышим, нам «именно так» жарко или холодно. Мы можем сознавать состояние своего ума, каким бы оно ни было, потому что это широкое и открытое принятие, пробуждённое принятие этого момента, охватывает все вещи. Однако «Вечность — сейчас!» не означает, что любое из этих условийечно. Каждое из них возникает и проходит, и вы быстро это замечаете. Но если вы доверяете пробуждённому состоянию и развиваете его, вы увидите, что оно длится дольше, чем эти условия, которые вы испытываете. Поэтому я советую и побуждаю вас довериться ему.

Что касается медитации, люди обычно оценивают себя с точки зрения достижения и не-достижения. Одну вещь я слышу постоянно: «Я практикую уже много лет, и мне не кажется, что я к чему-то пришёл. Мне не кажется, я чего-то достиг». В этом случае изначальное заблуждение так и не удалось по-настоящему преодолеть. «Я ничего не достиг» — это мысль, созданная в настоящем. Однако если мы начнём сознавать, что это созданная мысль, то мы больше не будем верить в такие утверждения или в любые другие мысли о себе как в нечто реальное. Вместо этого мы начинаем ощущать бесконечное, нерождённое, необусловленное, бессмертное, когда больше не приходится себя ограничивать или привязываться к своей обусловленности, которой неизбежно сопутствует смерть. Мы начинаем понимать, что освобождение происходит благодаря отпусканью, благодаря тому, что мы позволяем жизни течь, благодаря открытости и вниманию.

3. За пределами эго

1 августа 2001 г.

Я хотел бы обратить внимание на слова «сознавание» и «сознание»*, потому что важно видеть их различие. Дело в том, что мы можем быть в сознании, но не осознаны. На самом деле мы можем быть в сознании и при этом пребывать в полном заблуждении. Однако заблуждения, в которые мы верим, влияют на сознание. Таким образом, то, что мы в действительности делаем во время буддийской медитации, — это использование мудрости (*паньня, рагъя*) с целью обеспечить сознание информацией, что позволяет избавиться от искажений и заблуждений, присутствующих в нашем опыте.

Такие учения, как Четыре благородные истины, предназначены для того, чтобы каждый из нас сам исследовал, практиковал, осуществлял и распознавал их; я не могу сделать это за вас. И эти учения указывают на страдание. Мы говорим об огромных трудностях — голоде и войнах в мире, но пока эти трудности не касаются

* В английском языке это два разнокоренных слова — соответственно *awareness* и *consciousness*, но, поскольку первое слово переводится в книге как «сознавание» и иногда как «осознанность» (с однокоренным прилагательным *aware* — «сознающий», «осознанный»), а второе — как «сознание» (соответствующее прилагательное — *conscious*, «сознательный»), в переводе невозможно избежать тавтологии без усложнения грамматики и / или искажения смысла. — Прим. пер.

нас прямо сейчас, наши страдания могут сводиться к тому, что мы чувствуем усталость или дискомфорт из-за слишком плотного завтрака; возможно, наши страдания нельзя назвать ужасно важными. Но какими бы они ни были — это одна из благородных истин. Небольшие раздражения и разочарования в настоящий момент — это благородные истины, если мы готовы видеть их таким образом.

Такие слова, как «внимательность» и «сознавание», означают «просыпайся!». Они передают смысл простого действия, чтобы открыться и обратить внимание прямо сейчас. Вы, возможно, потерялись в своих проблемах, и тут кто-то говорит: «Обрати внимание!» Тогда вы открываетесь настоящему. Это простой акт замечания вещей такими, какие они есть. Вы начинаете с основы — с того, что есть здесь и сейчас, просто наблюдая, например, каким ваше тело является прямо сейчас. Тело довольно грубое, правда? Оно не такое тонкое, как мысль или чувство; это условие в буквальном смысле состоит из плоти и крови. Оно здесь, оно сейчас, и оно «именно такое». Так вы замечаете четыре положения: сидя, стоя, при ходьбе и лёжа. Дело не в том, чтобы достичь какой-то идеальной позы и думать, что у вас ничего не получится, пока вы не примете полную позу лотоса. Каким бы ни было положение вашего тела, просто сознавайте его, даже если это положение неправильное. Задача в том, чтобы сознавать, замечать.

Когда вы станете обращать всё больше внимания на своё тело, вы заметите, что оно самонастраивается. А попытки заставить своё тело сделать то, что вы хотите, только создают огромное напряжение. Многие так и делают: они заставляют тело сделать то, что оно сделать не готово или не может, и в результате подвергают его сильному стрессу. В медитации, однако, мы задействуем и тело тоже. Раньше бывало, что я обнаруживал, что мне нет дела до моего тела, — это слишком скучно! Я хотел погрузиться в утончённые области своего ума, а не пребывать вместе с этим куском плоти, этой скучной штукой; я хотел войти в утончённые состояния блаженства. Поэтому я прилагал много усилий в практиках сосредоточения, что на самом деле было больше похоже на попытки игнорировать тело. Но это не работало. Тело начинало настаивать: «Посмотри на меня!» — и становилось очень болезненным и неприятным, когда его не замечали. Поэтому мы учимся включать в практику и тело тоже — и оно становится основой для осознанности, а не кажущейся преградой для неё.

Созерцайте, как ваше тело сидит прямо сейчас. Просто обратите внимание, каково это. Понаблюдайте, что сидение — «именно такое». Замечайте давление тела на подушку и то, что приходит в сознание, пока вы удерживаете внимание на опыте восприятия сидения. Когда вы, так сказать, откроете дверь, тело сообщит вам. Попытки сделать так, чтобы тело сидело прямо, намеренное усилие заставить ваше тело принять положение, которое, по-вашему, означает «сидеть прямо», — это будет волевым действием, которое создаст большое напряжение. И даже если вам удастся сохранять тело в жёстком и напряжённом положении, вы не сможете удерживать его долго. С другой стороны, если вы больше доверяете сознанию и даёте своему телу шанс, оно приспособится само. На самом деле оно лучше вас знает, что ему нужно. Причиной этому то, что оно не ваше, на самом деле оно — не вы. Когда вы заявляете свои права на него, вы претендуете на что-то, что на самом деле не ваше, поэтому лучше научиться жить вместе с ним. Пытаться завладеть телом и по-разному злоупотреблять им — не особенно заботливо по отношению к нему.

Это ощущение расслабления и открытости, этот вид внимания, не похоже на армейскую команду «ВНИМАНИЕ!». Это приглашение, побуждение к тому, чтобы поддерживать внимание. Если вы чувствуете в теле напряжение, позвольте напряжению быть, не пытайтесь от него избавиться. Доверьтесь тому, чтобы просто позволить ему быть. Таким образом тело сможет сделать то, что ему необходимо.

То же самое с физической болью. Когда у вас что-то болит, примите это. Позвольте быть этой боли, вместо того чтобы пытаться избавиться от неё. Всё это отталкивание, отрицание, бесконечный отказ от условий или ощущений, которые нам не нравятся или не хочется испытывать, — одна из причин страданий. Отношение, которое нужно развивать, — это гостеприимное приветствие и позволение*. Если боль происходит, позвольте ей быть такой, какая она есть.

* Здесь и далее, особенно в главе 5, глагол «приветствовать» используется не в повседневном значении «обращаться с приветствием», а в значении «сочувственно, благожелательно встречать появление чего-л.; одобрять» (Толковый словарь русского языка под ред. Т.Ф. Ефремовой). Смысл английского слова *welcome*, использующегося здесь, не сводится только к общезвестному «добро пожаловать» или «пожалуйста!» в ответ на благодарность;

Гоенка* учит методу медитации прозрения, который включает умственное перемещение по телу и замечание ощущений. Это на самом деле очень хорошо. Я часто это использую. Но этот метод превратили в основную технику. Вы обычно начинаете с осознанности к дыханию (*анапанасати*, *āpārānasati*), потом переносите своё внимание на макушку и сознаёте любые ощущения, которые возникают там наверху. Конечно, вы не видите свою макушку, но вы можете её ощутить. Затем вы проходите кругами от задней части головы вниз к лицу — глазам, рту, ушам и носу (это очень чувствительная область тела) — и передвигаетесь вниз к горлу, шее и плечам, дальше по каждой руке к ладоням, туловищу, вниз по ногам и снова вверх. Вы замечаете нейтральные ощущения, такие как прикосновение одежды к коже, и они ни болезненные, ни приятные, но вы это точно чувствуете. Смысл в том, что это удерживает ваше внимание на том, что есть здесь и сейчас, и вы делаете это так, что при этом нет ни ощущения этого, ни личных привычек; вы смотрите на это довольно объективно — как на свой опыт. Вот тело с приятными, болезненными и нейтральными ощущениями, вот дыхание — и вы просто обращаете внимание на то, что происходит прямо сейчас, без оценивания, критики или какого-то усилия по своей воле. Нет задачи пытаться стать самым лучшим, принять идеальное положение тела, избавиться от боли или преодолеть болевой порог, это просто «именно так».

Многие люди относятся к медитации как к чему-то, чего нужно достичь, или как к способу что-то доказать. Но дело не в том, чтобы добиться определённого уровня достижений, и не в том, чтобы быть лучше, чем все остальные. Желание быть успешным — это поддержание ощущения бытия личностью, это. Вера в себя в качестве личности основана на заблуждении «я должен доказать, что я на это способен». Однако, вместо того чтобы смотреть на это сквозь тщеславие

как глагол оно имеет ещё два распространённых значения, соотносящихся с обоими значениями русского аналога: «приветствовать, радушно / гостеприимно / искренне / чистосердечно принимать» и «приветствовать, одобрять». — Прим. пер.

* С.Н. Гоенка, ученик Саяджи У Ба Кхина.

и эгоизм, попробуйте посмотреть на это через внутреннее чувство открытости, наблюдая и замечая то, что вы бы не заметили в обычных условиях: просто процесс сидения, нейтральное ощущение прикосновения одежды к коже, прикосновение одной руки к другой, прикосновение верхней губы к нижней губе — просто замечайте вещи настолько обычные, что вы, как правило, совсем не обращаете на них внимания, не думаете, что они важны. На самом деле именно с помощью такой практики мы начинаем обретать понимание, развивать мудрость и избавляться от старых привычек, накопленных из-за неведения и непонимания истины.

Тело — здесь и сейчас, дыхание — здесь и сейчас, «звук тишины» — здесь и сейчас, сознание — здесь и сейчас; но мысли и переживания возникают и проходят. Мы смотрим на вещи с точки зрения их присутствия и отсутствия, а не с точки зрения их свойств: высокие они или низкие, хорошие или плохие. Это и есть обучение интуитивному вниманию к текущему моменту. Ум блуждает, потому что мы верим, что время реально. Мы очень привыкли отождествляться с возрастом тела, с представлением о будущем как о чём-то, что мы можем запланировать, и о прошлом как о чём-то, о чём можно сожалеть. Мы возмущены несправедливостью и предвзятостью по отношению к нам в прошлом и чувствуем вину за то, как сами поступили с другими. Во время медитации нас внезапно может охватить чувство вины за что-то, что мы сделали тридцать лет назад, и так же внезапно наше сознание может заполнить беспокойство о будущем. Задача в том, чтобы привыкнуть к чувству присутствия вместе с телом и дыханием, особенно на начальном этапе медитации. Вы просто стараетесь почувствовать, что находитесь в пространственности этого момента, не пытаясь решить все свои проблемы или как-то проанализировать себя. Тогда разные вещи естественным образом начинают всплывать в сознании. На ретритах люди иногда вспоминают о вещах, о которых они годами не думали, или в их создании возникает что-то, что они годами отвергали. Но я вижу в этом знак того, что человек начинает отпускать свою склонность всё контролировать. Вместо того чтобы быть захваченными страхом и напряжением из-за контроля, вы начинаете пускать в своё сознание то, что вы, возможно, никогда до этого не пускали. И как только вы разрешите вещам возникнуть в вашем сознании, вы можете их отпустить.

Но сначала нужно позволить им быть, вам придётся пустить внутрь сознания сожаление, злость, страх, чувство вины и всё остальное.

Первая благородная истина — о том, чтобы принимать, или приветствовать, неудовлетворительность, или страдание (*дуккха*), а не пытаться ему противостоять. Тогда вы заметите, что его природа — изменение и исчезновение. Путь к освобождению ума от подсознательных страхов и тревог, которые есть у каждого из нас, — это просто позволить им быть. Хорошая психотерапия основана на том, чтобы позволить вещам проявиться в сознании. Если вся жизнь — одно долгое занятие отрицанием и подавлением, — это кошмар, правда? Провести всю свою жизнь, контролируя свой ум из-за страха и неведения, — это ад. Так у вас начинает появляться прозрение, что на самом деле бояться нечего. Неважно, насколько вы напуганы или насколько вы уверены, что больше не можете терпеть и выносить это, — на самом деле вы можете. Не верьте этому голосу, который говорит: «Ох, я не могу ничего сделать! Я больше не могу!» Это то, как вы обусловлены мыслить, но это неправда.

Аджан Ча очень хорошо умел сделать так, чтобы я разглядел это в себе. Сидя в монастыре среди тропической жары и чувствуя себя совсем несчастным, я думал: «Я так больше не могу! Жара, комары, эта скучная жизнь — с меня хватит!» Но на самом деле я *мог* это выносить. Я начал понимать: тому, что происходит в моём уме, не нужно верить, и если бы я следовал этому, меня бы это только ограничивало. Однако если я останавливался прямо там, всё это просто исчезало, потому что оно не обладало собственной жизнью. Это была просто привычка.

Доверие очень важно. В нашей жизни так много страхов и подозрений, что мы особо не доверяем ни себе, ни другим. Иногда мы живём только на поверхности, делаем только необходимое. Я, конечно же, не говорю о доверии к это, никакому это доверять нельзя, в том числе моему, — но мы можем доверять нашему сознаванию. Я подчёркиваю это, потому что это важно. Конечно, я не могу заставить вас это сделать, но я могу воодушевить вас. Дело в том, что если вы недостаточно доверяете сознаванию, вы всегда будете погружаться в сомнения и пренебрежение к себе. Если я чему-то доверяю, то именно этому вниманию. Я доверяю способности слушать. А тому голосу, который говорит: «Я больше не могу», — я не доверяю! Но я доверяю

своей способности слушать его и познать его таким, какой он есть. Когда возникает какое-то состояние или переживание или когда совсем ничего нет, это — «именно так». Доверяйте этому! Доверяйте распознаванию всего, каким бы оно ни было. Если ничего нет, тогда ничего — «именно такое».

Мы часто испытываем сомнение, замешательство и неуверенность, но такие чувства нам не нравятся, правда? Мы больше любим ясность и уверенность. Сомнение и замешательство вызывают большое сопротивление. Но вам следует доверять своей способности знать это замешательство. Иногда жизнь сбивает нас с толку. Мы не можем ожидать, что на уровне обусловленного опыта всё будет на своём месте. Нам может нравиться, когда всё абсолютно целесообразно и ничего нас не смущает, чтобы мы знали, сколько сейчас времени и когда нам будет пора делать то и это, — аккуратная коробка с определённостью, как в Швейцарии. Швейцарцы — мастера наводить порядок в жизни, правда? Но они не всегда веселы, и у них тоже много замешательства. Когда мы полагаемся на полную ясность и организованность, мы сопротивляемся замешательству и можем очень разозлиться, когда что-то идёт не так. Это как если бы мы хотели, чтобы в Индии всё было точно как, например, в Британии. Можно увидеть, как люди с Запада оказываются вне себя, когда приезжают в Индию, — они просто взрываются, потому что не могут выносить неопределенность и замешательство, которые там обычно присутствуют.

Если мы начинаем замечать замешательство как замешательство, а неопределенность как неопределенность, то в этом присутствует ясность. Ясность — это знать то, как оно есть, а не пытаться исправить обусловленный мир так, чтобы он никогда нас не расстраивал и не смущал. Нет смысла просить невозможного, требуя чего-то, что никогда не случится. Обусловленный мир меняется в зависимости от условий, и мы на самом деле не так много можем в нём контролировать. Ясность приходит благодаря сознанию этого факта, а не за счёт попыток навести порядок и прогнать обусловленный мир так, чтобы он совпал с изображением, которое нас устраивает и даёт нам почувствовать безопасность.

Дело в том, что это — это объект ума. И когда вы наделяете это силой, вы усиливаете то, в чём нет никакой мудрости. Тогда то, что

происходит с вами в жизни, всегда будет искажено из-за него, и в результате вашим страданиям не будет конца. Будда учил выходу за пределы этого (но не стремлению его уничтожить!) и достижению чистого субъекта, абсолютного субъекта, буддхо, Будды, сознавания, простого внимания, слушания, открытости. Вы не можете выйти за пределы этого центра, этой неподвижной точки, из которой вам видно, как весь мир вращается вокруг вас. Когда вы снаружи, на ободе колеса, вы захвачены инерцией движения по кругу. Мы называем это «самсарой»: *самсара-ватта* (*samsāra-vatṭa*) означает «странствовать кругами» — двигаться по бесконечным циклам, которые никуда не приводят, а просто идут кругами. Именно поэтому, когда вы действуете исходя из неведения, вы обнаруживаете, что снова и снова возвращаетесь и повторяете то же самое. Вы на «ободе» и кружитесь вместе с ним. С другой стороны, чтобы попасть в самый центр, в неподвижную точку, нам нужно просто обратить внимание. Вам нет необходимости тратить годы, изучая, как это сделать; это не какой-то слишком тонкий или слишком труднодостижимый для вас навык; нужно просто научиться распознавать это и доверять этому. Из этой точки вы можете наблюдать вещи, которые вращаются вокруг неё, вы видите изменяющиеся условия как они есть, не позволяя им вас захватить, даже если раньше вы отождествляли себя с ними. И вы видите, что ваша личность, или «я»-воззрение, обусловлена.

Прямо сейчас обратите внимание и произнесите своё имя про себя: «Я — ... (и скажите своё имя)». Послушайте, как вы повторяете: «Я — (Аджан Сумедхо), я — (Аджан Сумедхо)». Вы прислушиваетесь к своей способности думать и создавать себя как личность, как имя. А когда вы перестаёте думать: «Я Аджан Сумедхо», присутствует сознавание, верно? Это чистая субъективность, абсолютная субъективность; она внимательная и сознательная. Но что происходит с Аджаном Сумедхо? Сначала вы, возможно, не совсем понимаете, насколько глубок этот метод, но по мере того как вы его исследуете, вы увидите различие между чистой субъективностью и теми моментами, когда вы создаёте себя как субъекта, как личность.

Когда я перехожу к точке зрения «Аджана Сумедхо», возникает и «я больше не могу это выносить», а также приязнь, неприязнь и все остальные привычки личности. Но если я доверяю сознаванию к этому, то здесь нет ничего личного. Я могу сознавать эту личность,

если она ворчит и жалуется или делает что-то ещё, и больше не чувствовать желания верить ей, наделять её силой или следовать за неё. То, каким образом моя личность развивалась на протяжении этих лет, приносит мне много страданий, поэтому, если я буду полагаться на неё, чтобы обрести счастье, у меня ничего не получится!

Суть в том, чтобы заметить различие между становлением личностью, которая является субъектом вашего опыта, и бытием абсолютным субъектом (вашим сознанием). Это некое интуитивное ощущение. В своём опыте я доверяю абсолютному субъекту. Личность — больше не то, чему я доверяю или во что верю. Однако здесь нужна готовность исследовать это. Дело не в том, чтобы исходить из отрицания личности, а в том, чтобы знать её ограничения и перестать следовать личностным реакциям. С этим нужно экспериментировать.

Цепляние за веру в личность (вера в существование некой постоянной и уникальной личности) — это окова, которая всегда мешает нам увидеть путь, войти в поток*. Поэтому важно исследовать, что представляет собой вера в личность (*саккайдитхи, sakkayaditthi*). Если вы верите, что вы являетесь этим физическим телом и этой личностью с этими воспоминаниями, вы будете действовать исходя из этого. Ваши эмоциональные реакции и привычки будут вашими, и они будут без конца на вас влиять. С другой стороны, именно достигнув неподвижной точки, достигнув абсолютного субъекта за пределами личности, вы начинаете прислушиваться к своей личности и больше не осуждаете её, не делаете грубых замечаний о ней и не пытаетесь её изменить: «Я бы хотел быть лучшей личностью», — но вы начинаете узнавать её как объект ума, как что-то, что приходит и уходит. Мы на самом деле склонны исходить из допущения, что мы являемся этой личностью всё время. Однако с точки

* Вошедший в поток (*сотапанна, sotapanna*) — тот, кто после исчезновения трёх оков (вера в существование личности, сомнение, привязанность к правилам и ритуалам) вошёл в поток, ведущий к nibbanе, больше не подвержен перерождению в низших мирах и прочно укрепился в том, что ему предназначено полное пробуждение.

зрения непосредственного опыта мы всё больше понимаем, что это всего лишь условность.

Когда я говорю о вере в личность, я имею в виду то, что мы создаём, то, чем мы, по нашему мнению, являемся как личность. У нас у всех есть свои одержимости, идентичности, особые предпочтения и так далее; мы носим их с собой и отождествляемся с ними. Тут дело не в том, чтобы отрицать их или отказываться от них, но в том, чтобы посмотреть на них со стороны. Если мы хотим узнать, кто мы такие на самом деле, — это и есть чистый субъект. На личном уровне, однако, мы создаём разделение, увлекаясь идеями «мои убеждения», «что я думаю о тебе», «что тебе нужно» и так далее. То, как мы говорим друг с другом, и даже то, как мы думаем о себе, может быть очень резким.

Монахи и монахини в Амаравати сейчас очень интересуются не-насильственным общением. Мы называем это «правильной речью». Мы учимся не обвинять других. В Америке мы часто загоняем людей в угол: «Окей, что ты об этом думаешь? Мне нужен ответ *прямо сейчас!*». В Азии люди очень хорошо умеют сохранять лицо, не говоря напрямую и оставляя людям место для манёвра. По крайней мере это тактично; мне кажется, это лучше, чем: «Я скажу, в чём твоя проблема! Я знаю, что ты должен сделать!» Люди, которые говорят, что они думают друг о друге, бывают очень жестокими и надменными: «Я знаю, чего *тебе* не хватает!»

Вместо того чтобы действовать таким образом, мы можем разить готовность слушать и себя, и других. Мы можем слушать свою личность, даже если она грубая и ужасная. Нам необязательно с ней соглашаться. Если у нас плохое настроение и мы ворчим, жалуемся и обвиняем других, то мы можем научиться восприимчиво слушать и видеть, что происходит. Вместо того чтобы становиться критиком и контролёром, мы можем быть сострадательнее, больше принимать, быть в чистом присутствии и жить в этом мире без страха, не создавая конфликтов и личных проблем в отношениях с другими.

4. Будда знает Дхамму

2 августа 2001 г.

Я поехал в Таиланд, чтобы стать монахом, в 1966 году, когда Лесная традиция уже начинала пользоваться там большим уважением. До появления приличных автомобильных и железных дорог немногие знали о дхутанга-монахах*, об этих монахах Лесной традиции. Сейчас они известны всем. Фотография Аджана Маха Бува недавно даже оказалась в газете «Гардиан», и он стал своего рода международной знаменитостью. В последние годы люди во многом разочаровывались в традиционных сельских и городских монастырях Таиланда, и тайские газеты писали о скандалах в них. Поэтому сейчас почитают именно Лесную традицию. Даже король тяготеет к ней, а то, что делает король, начинают делать и все остальные.

Сейчас в Тайской лесной традиции практикуют с помощью слова буддхо («Будда, Пробуждённый»). Его используют как мантру. Вместо того чтобы блуждать в мыслях и теряться в разрастающихся концепциях, можно использовать два слога слова «буд-дхо». Его использовали

* Монахи, соблюдающие дхутанга — особые нормы поведения. (Практика «дхутанга» заключается в пешем скитании по стране в паломничестве по святым местам либо в поисках безлюдных мест для уединения и занятий медитацией. Во время таких странствований монахи nocturne там, где их застает ночь, и принимают только пищу, предложенную им мирянами. — Прим. ред.)

Луанг По Чай*, а также Аджан Маха Бува, Аджан Ман и все эти знаменитые тайские лесные аджаны. Их практика опиралась на дисциплину (Винаю) и осознанность в повседневной жизни, и в подобном случае можно использовать «буд-дху» как мантру. Если повторять её снова и снова, склонность ума к блужданию уменьшается, и через некоторое время остаются только эти два слога: «буд-дху». Потом можно достичь состояния, когда даже эти два слога отпадают и остаётся чувство пустоты и безмятежности — это результат прекращения разрастающихся мыслей. Итак, это «буд-дху» можно использовать для проговаривания про себя и успокоения.

Однако я обнаружил, что настоящая ценность этого слова в том, что оно напоминает мне о внутреннем *буддхо* — этом ощущении пробуждённого внимания, принятии прибежища в Будде, этом *Буддхам саранам гаччхами* (*buddham saraṇam gacchāmi*) («Я принимаю прибежище в Будде»), которое мы произносим. Привнесение этого в сознание, в развитие внимания к жизни имеет огромное значение. Вы начинаете видеть мощь самого слова «Будда» как того, кто пробудился, того, что бодрствует и сознаёт. Будда может оставаться в наших умах какой-то исторической личностью, или мы можем говорить о Будде как о какой-то вселенской силе. Либо мы можем строить об этом догадки. Однако с точки зрения практики медитации прозрения мы не строим предположения, мы не пытаемся обнаружить, действительно ли Будда существовал, и не задаёмся вопросом, насколько его жизнеописание исторически достоверно. Можем ли мы проверить, что Будда действительно прошёл по семи лотосам, когда он родился? Хочется ли нам сказать, что мы не поверим в это, пока не получим настояще историческое подтверждение? Это же смешно! Так мы просто занимаемся вещами, которые на самом деле не важны и о которых можно только догадываться. Верите вы в это или не верите — но не делайте из этого проблему. Таким образом, *буддхо* — это что-то, что мы интернализируем**.

* Луанг По Чай и Аджан Чай — один и тот же человек. «Луанг По» по-тайски означает «почтенный отец» (уважительное обращение к старшему монаху), а «Аджан» по-тайски означает «учитель».

** В русском языке термин «интернализация» используется в психологии и означает «процесс освоения внешних структур, в результате которого они становятся внутренними регуляторами». Обычный перевод, имею-

Когда мы произносим *Буддхам саранам гаччхами* (традиционная тхеравадинская формула принятия прибежища в Будде на пали), это можно сделать в виде своеобразной церемонии, иначе это может стать формальностью: люди будут просто повторять эти слова, как попугаи, не воспринимая их важности как источника прибежища. Однако во время медитации мы взаимодействуем с силами природы, и многие из них могут быть довольно пугающими и тёмными, поэтому, если у нас внутри нет ощущения безопасности, вещи, которые возникают в нашем сознании, могут нас очень сильно испугать. Они могут быть угрожающими по отношению к нам лично. Но в смысле обретения прибежища мы превосходим наши личные привычки. Дело в том, что нам необходимо зеркало, чтобы увидеть свою личность как череду отражений, а не что-то реальное. Таким образом, буддхо — своего рода зеркало. Его также можно назвать «осознанностью», «пробуждённостью» или «сознанием».

Я многие годы использовал буддхо в своей практике и нахожу эту практику очень полезной. Если ваш ум очень оживлённый — мысли в нём возникают и разрастаются, вы можете занять его чем-то вроде буддхо, вместо того чтобы волноваться насчёт того, не обрушатся ли на вас небеса и что будет дальше. Применяя «буддхо, буддхо, буддхо», можно также использовать *малу*^{*}, просто повторяя это слово и делая так, чтобы ум был занят, — при этом он не будет просто потакать дурной привычке волноваться, опасаться и беспокоиться из-за вас самих, вашего будущего или прошлого. Если вы собираетесь думать, просто думайте «буддхо». Как я уже сказал, вы можете использовать это слово вместе с малой, которая очень хорошо

щийся в англо-русских словарях, — «усвоение, впитывание» — конечно же, не передаёт всех оттенков оригинального смысла. Поэтому мы будем использовать существительное «интернализация» (и однокоренной глагол «интернализировать», как в данном случае) для обозначения процесса «перехода внутрь» (внутрь психики, сознания, ума) явлений внешнего мира — глубокого усвоения всего, что человек наблюдает вокруг себя, когда он принимает это как часть своего отношения, своей системы ценностей. — *Прим. пер.*

* То же, что и чётки.

работает в этом случае, или вместе с дыханием: «бу» при вдохе и «ддхо» при выдохе. Это удерживает ваше внимание; ваш ум не блуждает; вы просто думаете это слово из двух слогов, вы специально думаете таким образом, чтобы не давать мыслям разрастаться. Буддхо ни от чего не зависит, поэтому не приводит к мыслям ни о чем другом.

Быть буддхо, быть Буддой — вот что действительно важно. Что вы об этом думаете? «Аджан Сумедхо считает себя Буддой!» Но считать себя Буддой не то же самое, что *быть* буддой, верно? Это моя личность обдумывает некую мысль, полную заблуждения. Быть буддой — это не что-то, связанное с личностью; это не какое-то личное достижение, а имманентный акт внимания. Однако если я, так сказать, *стану буддой*, это будет отражает «Аджана Сумедхо», отражать это ощущение, что «я» представляю собой эту личность, которая хочет быть, или не хочет быть, или что-то в этом роде.

У меня теперь много имён. Когда вы вступаете в монашество, вы получаете разнообразные имена. Моя мать назвала меня Робертом. Однако в моём поколении в Штатах надеялся на имя из двух слогов не приходилось, поэтому в итоге я всё время был Бобом, и мне никогда не нравилось, как это звучит: «Боб!» Таким образом, я был рад сменить это имя. Мне кажется, в «Сумедхо» немного больше достоинства. Также в Таиланде, когда вы достигает моего возраста, вы получаете ещё и эти уважительные обращения, такие как «Луанг По», что примерно означает «почтенный отец», и тому подобное. Но это просто условности, ставшие частью системы, они не должны сдерживать вас на личном уровне. Настоящее прибежище — это, конечно, сознавание.

Таким образом, буддхо — это «Будда знает Дхамму*». Это принцип работы сознания, когда есть субъект и объект. Когда я говорю об абсолютном субъекте, это и есть буддхо — можно представить это таким образом. Также ему можно дать наименование «прибежище в Будде», «*бытие* Буддой». Это просто напряжение момента, когда вы пребываете в точке неподвижности и тишины, — и вы не можете

* Слово «дхамма» (пали *dhamma*) или «дхарма» (санскр. *dharma*) означает «действительность, реальность, то, как оно есть».

выйти за пределы этой точки. Можно выйти «на обод» вращающегося колеса, но если вы остаётесь в этой неподвижной точке — здесь «спокойная точка вращенья мира» Т.С. Элиота является подходящим образом*, — это и значит быть Буддой. Сейчас это просто тема для размышления, позволяющая увидеть, как использовать традиционные слова, чтобы помочь себе пробудиться и стать внимательным, вместо того чтобы оставлять их в виде экзотических терминов, которые мы добавляем в свой словарный запас. Смотрите на них как на полезные способы напомнить себе о пребывании в этом состоянии внимания, в этом сознании.

Взаимосвязь между буддой и Дхаммой в том, что «то, что пробуждено, знает Дхамму». Таким образом, Дхамма — это истина того, каким всё является. Само слово «дхамма» подразумевает наш опыт в настоящем; всё это — Дхамма. Условия — это дхаммы, они возникают и исчезают. И аматадхамма (*amatadhamma*) — бессмертное, или нерождённое, — это реальность, которую мы начинаем распознавать в этом положении буддхо, *бытия* буддой.

Иногда мы говорим: «Что ж, такова жизнь. Что есть, то есть!» — отрицая и жалуясь, с ощущением подчинения несправедливости, неправильности и так далее. Мы говорим: «Что тут поделать?» Но это не будда, который знает Дхамму. С точки зрения будды, знающего Дхамму, «то, как оно есть» свободно от осуждения; вопрос не в том, чтобы сравнивать то, как оно есть, с идеалистическими представлениями о том, что мы бы предпочли, или о том, как всё должно было бы быть; это просто «именно так». И здесь присутствует ощущение поддержания этого буддхо, этого внимания. Мне также кажется, что, благодаря тому что вы покоитесь в «звуке тишины» (этой резонирующей вибрации), мыслящий ум останавливается — но при этом всё равно ощущается нахождение в этом чистом присутствии, состоянии *бытия* Буддой, которое довольно естественно и устойчиво. Это не какое-то специально развитое, неестественное состояние.

* Отсылка к поэме «Бёрнт Нортон». Использована цитата из одного из первых русских переводов; существуют также варианты «неподвижная ось вращающегося мира», «незыблемая точка мировращенья» и др. — Прим. пер.

Луанг По Ча называл его «нашим настоящим домом». Это то место, где мы можем отдыхать, где мы можем пребывать, и оно естественно, поэтому для того, чтобы позволить ему быть, мы не должны создавать его, удерживать его или продолжать зависеть от условий. Когда мы начинаем распознавать его, мы понимаем, что всё всегда «так, как есть», будь условия приятными или ужасными. Это и есть прибежище.

Если мы научимся доверять этому прибежищу, это позволит нам стать одним целым с нашей жизнью со всеми её отвлечениями, проблемами, сложностями, радостями и печалями. Как только мы по-настоящему почувствуем и поймём эту действительность, мы сможем идти куда захотим и всегда оставаться в этом состоянии сознания, потому что условия, в которых мы находимся, не могут его разрушить. Однако для этого требуются подлинные уступание и вера.

Слово «уступание» часто производит впечатление, что человек уступает, сдаётся, что это какая-то негативная, безусловная сдача. Возможно, лучше использовать слово «расслабление», если слово «уступание» для нас слишком сильное. То, что я хочу показать, — это такое отпускание, простое доверие чему-то, что мы не можем объективно показать или дать другим узнать это. Конечно, мы можем понять это интуитивно, и мы можем начать доверять этому, вместо того чтобы верить в личность, которая бесконечно сомневается и захвачена ощущением страха перед тем, что скажут другие, или всеми остальными переживаниями, которые с нами происходят.

Будучи буддийским монахом, я нахожусь в центре всемирного буддийского движения и сталкиваюсь со всеми этими вещами — разным отношением, разными взглядами, мнениями и испытаниями. Если бы у меня не было этой внутренней силы, иногда это было бы очень трудно; можно почувствовать себя мячиком для пинг-понга, который с одной стороны стола на другую отбивают всевозможные жёсткие взгляды и мнения. Буддийский мир битком набит ими, а ведь ещё есть последователи нью-эйдж, межрелигиозные группы, учёные и так далее. Однако я побуждаю вас к тому, чтобы научиться распознавать интуитивную мудрость. Это *не* настолько сложно, это не что-то настолько изощрённое и особенное, чтобы не быть доступным каждому из нас, это не что-то, что мы потеряем,

если не будем в самой лучшей форме. Мы начинаем постигать, что на самом деле эта интуитивная мудрость настолько обыденна, что мы её не замечаем: как пространство в комнате, как рыба в воде, которая говорит: «Я ищу воду», хотя она её окружает. Это вокруг нас. Буддхо — везде и всюду. Это не какой-то особенный, изощрённый вид самадхи, какое-то сосредоточенное состояние, которое мы достигаем в результате десяти лет жизни в пещере; оно всегда доступно — потому что оно здесь и сейчас. И это «здесь и сейчас» может вмещать всё что угодно: войну и мир, болезнь и здоровье, расцвет жизни и жизнь, разваливающуюся на куски, — всё на свете. Ничего из этого на самом деле не является проблемой для этого ощущения прибежища. Проблема не в обусловленном мире, а в том, как мы его понимаем.

Будда-Дхамма-Сангха* погружают нас в реальность наших человеческих ограничений. Мы смотрим не только с точки зрения Буддадхаммы (учения Будды), но также с точки зрения нашей человечности (Сангха, или община), существования в виде мужчины или женщины со своими интересами и приверженностью к практике. Сангха — это не что-то личное; дело не в том, чтобы принять это как какое-то личное качество; здесь всегда присутствует ощущение сообщества — «Церковь» в христианстве и «Сангха» в буддизме. Мы не действуем на индивидуальном уровне: «Я — Аджан Сумедхо. Я собираюсь заниматься своей практикой сам по себе. Вы мне не нужны. Я справлюсь сам. Мне не нужны эти монахи, монахини и прочие люди. Я докажу, что я способен на это, и разберусь во всём сам!» В этом нет чувства скромности. Это это, которое вынуждено поддерживать себя как независимое условие. Сангха же, в свою очередь, даёт ощущение сообщества: все мы принимаем прибежище в том, что приносит добро, в нашей человечности, которая воздерживается от совершения зла и творит добро на основе моральной чистоты — силы (*sila*) или щедрости — даны (*dana*). Мы думаем не только о себе. Считается важным помогать, делиться и быть щедрым. Так же присутствует приверженность практике, намерение избавиться

* Будда-Дхамма-Сангха — это: Пробудившийся; Учение, или истина; а также Сангха, или община монахов.

от эгоистичных личных предпочтений ради благополучия Сангхи. Так Сангха служит прибежищем среди мира существ, которые живут, дышат и сохраняют человечность. Но иногда это понятие толкуют неправильно, идеализируют или считают, что оно означает только арахантов, только высокореализованных существ или только монахов. Мне приходится слышать, как люди говорят, что, чтобы принять прибежище в Сангхе, нужно стать монахом или монахиней. Один человек сказал мне, что он не может быть буддистом, потому что он не хочет брить голову. Но вы *можете* быть буддистами и при этом сохранить свои волосы!

Как я уже говорил, «звук тишины» для меня — та самая неподвижная точка. Мы можем видеть эту точку совсем маленькой и, стремясь к ней, исключать в процессе всё остальное; или мы можем смотреть на эту точку как на что-то, что включает всё остальное, — как в случае с интуитивным сознаванием (*сатисампаджанья*, *satisampajana*). Если мы увлечены более обусловленными аспектами нашей личности, мы видим точку, сосредоточившись на ней, и нам приходится подавить и отделить всё, что существует вне этой точки. Другой взгляд на это — видеть точку как то, что включает всё остальное. По-моему, именно это на самом деле означает «правильное сосредоточение» в Благородном восьмеричном пути*. Это не значит, что вы отгораживаетесь от мира, что вы сливаитесь только с этой утончённой маленькой точкой, чтобы достичь правильного сосредоточения (*саммасамадхи*, *sammasamadhi*); эта точка включает всё сразу. В ней есть место для всего, и «всё» означает как хорошее, так и плохое. Поэтому, когда я покоюсь в этой тишине, в этой неподвижности, это похоже на точку, но она включает в себя всё. Чтобы быть в этой точке, мне не нужно закрывать глаза, отворачиваться и смотреть в другую сторону или даже переставать разговаривать, потому что она содержит в себе даже то, что я сейчас разговариваю. Моя речь не мешает этой неподвижной точке. «Неподвижная точка», или «звук тиши-

* Восьмеричный путь: правильные взгляды, правильная мысль, правильная речь, правильные действия, правильные средства к существованию, правильное усилие, правильная осознанность и правильное сосредоточение.

ны», обладает свойством обширности, у неё нет границ, и она проникает повсюду.

Вначале «звук тишины» может показаться вам каким-то шумом в ушах. Некоторым людям, которые его услышали, он не нравится, потому что они связывают его со звоном в ушах или чем-то раздражающим. Само слово «шум» не особо приятное, правда? Когда мы говорим о шуме, обычно мы имеем в виду неприятные звуки. Если мы называем его гулом, это будет получше, потому что то, как мы его называем, помогает нам принять его. Если вы называете его «звук в ушах», вы его возненавидите. Но если вы зовёте его «изначальный звук», или «космический гул», или «флейта Кришны», – это интереснее. Кажется, что это то, что было раньше всего остального, поскольку, если вы распознаёте его и остаётесь с ним на некоторое время, вы можете обнаружить, что перестаёте думать. И когда вы перестаёте думать, вы перестаёте воссоздавать свои эмоциональные привычки, перестаёте защищать и контролировать.

Мысли разрастаются, и, когда вы думаете, вы просто переходите от одной мысли к другой. Возможно, вам удастся остановить мысли, но потом они начнутся снова, и вы будете злиться на себя за то, что слишком много думаете, когда вам этого не хочется! Поэтому вы, возможно, будете спрашивать себя: «Как мне перестать думать? Я так захвачен мыслями. Я думаю слишком много. Как мне остановиться?» Но если вы собираетесь думать, делайте это намеренно. Не блуждайте среди мыслей, но намеренно думайте «буддхо», например. Тогда вы перестанете испытывать отвращение к своему мыслящему уму, перестанете *пытаться* остановить мышление и просто примете его, вы будете просто покоиться в безмолвии. Тогда у вас появится это ощущение пустоты. «Звук тишины», возможно, кажется гудением в ухе, но когда вы больше ему доверяете, вы обнаруживаете, что он обширен, что у него нет границ, что он не имеет пределов и пронизывает всё. Так я это ощущаю. Даже если использовать название «звук», это может ввести в заблуждение, потому что тогда представляется то, как мы воспринимаем звук. Скорее, он глубже любых других звуков, если вы можете его заметить; он лежит в основе, служит фоном, это та «одна точка, которая включает в себя» и, таким образом, включает все звуки.

В Лесной традиции надевание и снятие монашеских одеяний считается одной из практик. Вам приходится носить эти непростые одежды*, и, когда вас принимают в монахи, вам говорят: «Монах должен быть внимательным, когда он надевает свою одежду и когда снимает её...» — это идеальный вариант. Вероятно, мы не привыкли быть внимательными, одеваясь и раздеваясь, — по крайней мере я не был; это меня не особенно интересовало, и я, вероятно, думал о чём угодно, но не о том, что я делал в это время. Однако надевание монашеских одежд преподносится как практика. На самом деле многие монахи хотели бы, чтобы мы вместо них носили штаны, и какая-то часть меня тоже была бы совсем не против этого. Но, с другой стороны, проносив эту штуку так долго, я чувствую, что сдаться было бы стыдно. Также это один из способов принять что-то не очень удобное, некоторое затруднение, — и это многому меня научило. Ум разрастается, жалуется и оценивает, но с точки зрения этой неподвижной точки вы видите, как вы можете сами сделать себя несчастными из-за вещей, которые не так уж и важны. Мне кажется, если так делают другие, то стоит делать это таким же образом. Не нужно создавать из этого проблему. Если покоиться в неподвижности, это позволяет ощутить надевание одежд без того, чтобы теряться в блужданиях ума или быть захваченным привычной небрежностью, заставляющей торопиться и одеваться как можно быстрее. Это способ замедлиться и обратить больше внимания на детали обычной жизни. То же самое касается мытья посуды или принятия ванны. Эти действия могут быть медитацией в «звуке тишины».

Мне обычно нравилось мыть посуду в Амаравати после утренней каши, потому что зимой на нашем холме довольно холодно! Можно было пойти в место для мытья посуды с этими мильными окнами. Солнце проникало внутрь, и там были такие глубокие ра-

* Традиционное одеяние тхеравадинского монаха состоит минимум из трёх частей: *уттарасанга* (большой прямоугольный кусок ткани, который чаще всего оборачивают, чтобы закрыть левое плечо, оставляя правое плечо и руку голыми), *антаравасака* (носят под уттарасангой, оборачивая вокруг талии как саронг, покрывая тело от талии до колен), *сангхати* (дополнительная одежда, которую можно обернуть вокруг верхней части тела для тепла). — *Прим. пер.*

ковины из нержавеющей стали, вмещающие много горячей воды и хорошие губки. Тогда мытьё посуды в молчании мне казалось даже приятным на ощупь. Когда я был ребёнком, мои родители часто поручали мне и моей сестре мыть посуду после ужина. Из-за этого я стал испытывать отвращение к мытью посуды, и моя первая внутренняя реакция на это была: «О нет, мыть посуду!» Конечно, как самый старший монах в Амаравати я могу довольно легко избежать таких работ; не то чтобы меня просили этим заниматься. Но я пытаюсь сказать, что восприятие мытья посуды может быть негативным: «Нужно это вымыть, давайте избавимся от того, что нам мешает, и тогда мы сможем пойти в храм и практиковать». Моя личность думает так: «Ты должен помыть посуду! Ты должен быть ответственным! Нельзя, чтобы повсюду были эти грязные тарелки. Их нужно вымыть — это правильно, так что я всё вымою. Я справлюсь с этим как можно быстрее, тогда я смогу перейти к практике, потому что практиковать нужно в храме, а не перед раковиной на кухне!» И здесь можно заменить такое восприятие на ощущение расширения, на тишину и покой, которые включают всё. Тогда эта «одна точка, которая включает всё» позволяет кухонной раковине стать местом практики. Пребывая в этом покое, можно почувствовать своего рода наслаждение даже в занятии чем-то настолько обыденным, как мытьё посуды. И из того, что приходится делать каждый день, это занятие не самое неприятное. Так мы учимся объединять сознавание со всем остальным.

Если вам кажется, что вы просто *должны* быть внимательны, и у вас нет этого ощущения, что внимательность охватывает, что бы ни возникало, то у вас это никогда не получится. Тогда вы разочаруетесь и станете думать: «Я не могу практиковать в обычной жизни. Я могу по-настоящему практиковать только во время ретрита, когда мне не приходится мыть посуду, готовить и говорить с людьми. Там я могу практиковать по-настоящему. Вот где подходящее место! А в офисе, в магазине, на кухне, дома среди криков детей — я не могу». Это означает, что вы видите практику только как способность сосредоточиваться, когда вы не отягощены грубыми внешними раздражителями и множеством дел. Но это похоже на сенсорную депривацию — сосредоточение, которого вы достигаете путём прекращения контакта органов чувств с тем, что происходит там, где вы

находитесь. Однако ваше прибежище — это та самая неподвижная точка, а не представление, что что-то сбивает вас с пути. Если мне кажется, что я могу быть осознанным только на очень контролируемом медитационном ретрите, то я уже заранее настроен видеть всё остальное, что происходит в жизни, как препятствие. Таким образом, я смотрю слишком узко. Я идеализирую осознанность и превращаю её в то, что возможно только при определённых условиях.

Много лет назад, когда я был послушником (*саманера, sāmañera*), я однажды рухнул на пол своей *кути* (*kuti*) и заплакал: «Я больше не могу! Это слишком! У меня ничего не получается!» И в то же время, пока я рыдал, погрузившись в пучину страданий, было что-то, что наблюдало за всем этим. Это было похоже на программу, которая продолжалась, но я не был программой, как будто это больше не было мной, но это происходило, — и было что-то, знавшее, что это происходит, и не являвшееся средоточием страданий. И всё это было совершенно ясно. Если бы кто-то из вас увидел меня тогда, вы бы подумали: «Да уж, Аджану Сумедхо сейчас действительно плохо. У него срыв. Я никогда не видел его таким расстроенным». Поэтому я и говорю, что такие вещи невозможно оценить, потому что, если бы вы судили об этом по тому, как всё выглядело, вы бы ничего не поняли.

Я уверен, многие из вас в какие-то моменты были охвачены переживаниями, но при этом что-то внутри вас знало, что всё не так. Чувства возникают в нас согласно условиям, так ведь? Поэтому мы можем испытывать совершенно незрелые переживания, даже если мы уже в возрасте. Стыдно испытывать детские чувства, когда вы шестидесятисемилетний уважаемый старикан вроде меня, особенно если вас считают каким-то мудрым мастером медитации. Но я не отчаиваюсь из-за этого, потому что на самом деле это ничего не значит. Учение о зависимом возникновении (*патичасамуппада, paṭīcasamuppāda*), которое также называется на пали *идаппачаята* (*idappaccayata*), заключается в том, что возникновение определённых условий приводит к определённым результатам.

Так, возникают условия для переживаний, и переживания происходят. Именно поэтому, если вы в состоянии буддхо (этого сознавания), у вас более ясный взгляд на то, что сейчас происходит, даже если на зрелом, интеллектуальном, оценочном уровне то,

что возникло, кажется глупым или неразумным. Есть некое супер-эго, которое любит сбивать вас с ног и говорить вам, как вы глупы. Но и ему не стоит верить! Это ещё одна наша привычка. Вместо этого мы можем довериться буддхो и увидеть, что место этого переживания — каким бы глупым или бессмысленным оно ни казалось — в текущем моменте. Именно это переживание включено в точку, которая включает всё, поэтому оно вполне уместно; это не то, чего не должно быть. Если таким образом относиться к вещам, можно по-настоящему их отпустить. Если вы смотрите на них как на что-то личное, вы всё ещё в какой-то мере держитесь за них, не позволяете им пройти.

Недавно один монах поехал навестить свою семью, и во время этого визита с ним происходили эти удивительные эмоциональные качели. Присутствовали условия для чувств, которые ещё не разрешились. Хотя ему за тридцать, нахождение дома принесло ощущение, что он — маленький мальчик, что это его отец и мать и всё такое. Если присутствуют условия, то неважно, сколько вам лет, — вы чувствуете себя именно так. Мы можем раздражаться или злиться на наших родителей, потому что нам кажется, что они заставляют нас так себя чувствовать, но они ничего не делают; просто имеются соответствующие условия. Когда мы начинаем это понимать, мы можем начать с этим работать. Конечно, мы не особенно можем контролировать то, как ведут себя наши родители. Если я буду кричать: «ВЫ ВСЁ ВРЕМЯ ОТНОСИТЕСЬ КО МНЕ, КАК К РЕБЁНКУ!» — они почувствуют себя виноватыми и, возможно, постараются вести себя так, как, по их мнению, я бы хотел, чтобы они себя вели. И всё возвращается опять туда же. Однако дело не в том, чтобы делать из этого проблему, а в том, чтобы распознать, как природа наших переживаний может застrevать в шаблонах, которые мы приобрели в детстве.

Когда мы вырастаем, мы стараемся взять на себя роль взрослого, но под слоем этого могут быть эмоциональные привычки, которые мы так и не приняли и не поняли, и они могут проявляться в виде нервных срывов и так далее. А когда люди стареют, им часто приходится через многое проходить. Мой отец испытал целую череду вспышек гнева, которые произрастали из всех этих мелких вещей, которые он не разрешил в своей жизни, — и это в девяносто лет! На это грустно смотреть, правда? Но поймите, что в определённый

период жизни вам придётся столкнуться с этим лицом к лицу. Поэтому я хочу побудить вас к тому, чтобы вы увидели, что медитация включает всё это, что мы не просто ищем какое-то состояние блаженства. На некоторые ситуации мы можем снова реагировать совершенно как дети. Но если мы признаём это и больше доверяем своему сознанию, то, когда такие вещи происходят — и нам не нужно специально что-то делать для этого, они сами случатся в нашей жизни, — мы можем доверять состоянию буддхо, того, кто знает, а не личности, которая бьётся в истерике.

5. Приветствуя всё

3 августа 2001 г.

Обратите внимание, как завтрак и разговоры будоражат ум. Сейчас хорошая возможность понаблюдать это. Просто заметьте это, не пытаясь ничего с этим делать. Засвидетельствуйте это ощущение, что вы поели и поговорили с людьми и результат этого «именно такой». Вы замечаете то, как есть. Дело не в том, чтобы одобрять или не одобрять что бы то ни было, а в том, чтобы замечать это пробуждённое состояние, в котором присутствует сознавание. И оно разумно, оно знает то, каким всё является. Комментарии насчёт того, как всё должно или не должно быть, отсутствуют, — вы просто замечаете, что именно *это* — «то, как есть». Здесь присутствует гостеприимное, приветствующее отношение, а не застrevание в привычном шаблоне, когда вы пытаетесь контролировать и избавляться или же стараться достичь какого-то определённого состояния ума.

Иногда людям хочется воссоздать переживания блаженства самадхи (*samadhi*), которые, как они помнят, случались на прошлых ретритах. Они пытаются заставить их прийти снова, стараясь подавить мысли или всё контролировать. Дело в том, что сознавание включает всё, и смысл здесь не в том, чтобы думать, что вы не должны ничего хотеть, что вы должны просто сидеть здесь и не испытывать никаких желаний, — это означало бы, что мы снова исходим из идеала, идеалистического представления о том, как всё должно быть. Поэтому в сознании мы не действуем путём сравнения действительности

этого момента с идеалом, а, скорее, принимаем и приветствуем то, как есть, — даже если нам это не нравится. Дело не в том, что нам нравится, а в том, чтобы научиться быть открытыми даже к тому, что нам не нравится и чего мы не хотим.

Много лет назад я разработал практику «гостеприимного приветствия». И всё потому, что лично мне очень трудно приветствовать кого-то или что-то, особенно в случае с определёнными состояниями ума. Есть состояния, которые мне не нравятся, и я их по привычке отвергаю. Я чувствую, как отталкиваю их от себя, поступаю так со своей жизнью, в своём роде прогоняю их. Это было моим — как это лучше назвать? — подходом к жизни. Так или иначе мой подход заключался в том, чтобы запретить им проход. Тогда это ощущение гостеприимного приветствия показалось мне способом помнить о том, чтобы не отвергать состояния ума. Не то чтобы я специально хотел их отвергать, когда они приходили; это была просто сила привычки. Тогда моим намерением стало приветствовать даже то, что мне не нравилось и чего я не хотел, — эти неприятные состояния ума и сложные ситуации.

В традиции Тхеравады есть слово *метта* (*mettā*) — «любящая доброта», и метта как раз подразумевает приветственное отношение ко всему. В метте нет ничего разделяющего или критикующего. Когда вы развиваете метту, она направлена ко всему во вселенной. Вы чувствуете метту к чертям, к демонам, к ангелам, к врагу, к друзьям, к комарам, блохам, бактериям, птицам, прелестным маленьkim котятам и любимым собачкам — ко всему. Нет никаких предпочтений. Мы не пытаемся сказать: «Я хочу направить 90 % метты этому человеку и около 1,1 % — демонам». Здесь не идёт речь о разборчивости. Это полностью приветственное отношение к обусловленным явлениям — ко всему их спектру от рая до ада, от самых лучших до самых худших.

И как же это воздействует на ваш ум, когда вы начинаете развивать такое отношение любящей доброты (метта)? Это уравновешивает вашу склонность к критике, правда? Ваш критикующий ум исключает вещи: «Это лучше, чем то. Должно быть это, а не то. Этого человека я одобряю, но не того. Лучше бы этих плохих людей не было. Не должно быть преступников. Не должно быть педофилов. Не должно быть того, должно быть только это». Вы можете застремь

среди личных предпочтений и сравнений одного с другим. Но метта не критикует и не идеализирует, она не создаёт любящее качество ко всему в том смысле, что всё должно нравиться и всё нужно одобрять. То, что что-то нравится, зависит от условий, которые должны быть такими, чтобы вам это нравилось. Метта, скорее, похожа на безусловную любовь. Это такое приветственное отношение, своего рода щедрость, принятие без критики всего спектра явлений, какие бы формы они ни принимали.

Как многие из вас знают, мы развиваем метту, начиная с самих себя. Мы используем примерно такую формулировку: «Пусть я пребываю в благополучии». Следовательно, первая часть практики всегда направлена на вас самих — вы просто учитесь принимать самих себя такими, какие вы есть. Это означает приветственное и принимающее отношение ко всему, что есть в вас: к вашей тёмной стороне, к вашей хорошей стороне, к вашей привлекательной стороне, к вашей глупой стороне, к вашей злой стороне, к чему угодно; вы учитесь принимать без критики даже те вещи в вас самих, которые вам не особенно нравятся. И это, как я выяснил, самое трудное. Мои способности к критике не так бушуют, когда направлены вовне, но они часто превращаются в целые тирады, когда направлены внутрь. Я куда больше критикую себя, чем кого-то ещё. Таким образом, «Пусть я пребываю в благополучии» — это напоминание, что следует пожелать добра этому существу, этому условию, этому человеческому телу, этой личности с её привычками и эмоциями, какими бы они ни были. Вместо бесконечных мыслей о том, что вам нужно от чего-то избавиться, поскольку вы не должны быть такими и вы не должны этого чувствовать, присутствует ощущение приветственного, гостеприимного отношения даже к чему-то очень неприятному. Таким образом, метта позволяет быть всему, потому что у всего есть своё место. Всё что угодно присутствует в этом моменте, потому что оно здесь, и оно именно такое. Если я выйду и скажу: «Этого здесь не должно быть» — это будет моё личное чувство, что я не хочу чего-то. Однако действительность этого момента такова, что, раз это здесь, значит, так и должно быть.

Одна вещь, которую я обнаружил, живя в Азии, — это ощущение принадлежности, хотя очевидно, что я иностранец, и когда-то это ставило меня в тупик. Я жил в Индии, Малайзии и Таиланде.

И во всех этих странах я чувствовал себя дома, я всегда чувствовал себя так, словно я на своём месте. Хотя во многих смыслах это было не так. Вот он я, большой белый мужчина, живущий в одном из лесных монастырей со всеми этими низкорослыми тайскими монахами. В смысле внешности я выглядел неуместно, как анахронизм, как чужестранец. Однако на уровне эмоций я всегда чувствовал себя дома, и я начал распознавать то самое свойство, которое многие из нас любят в людях из Азии: у них есть ощущение, что всё находится на своём месте — прокажённые, сумасшедшие, красивые, уродливые, богатые, бедные, высшие касты, низшие, всё что угодно. Кажется, что азиаты относятся ко всему этому с полным принятием: у всякого человека есть такое же право быть там, как и у любого другого; раз ты там, значит, ты на своём месте. В таком случае метта — это ощущение, что мы дома, ощущение позволения, принятия и проявления терпения к тому, что вам не нравится и чего вам не хочется, позволения *быть* тому, что вас раздражает, вызывает у вас отвращение или кажется вам противным, — чему угодно. Вопрос в том, чтобы научиться не теряться в реакциях, а вместо этого быть терпеливым и принимающим, приветствовать даже тёмную сторону вашего опыта. Для этого нужно терпение, правда? По крайней мере мне оно нужно, потому что в эмоциональном плане я обусловлен пытаться оттолкнуть вещи, пытаться от них избавиться. Терпеливое принятие подразумевает также и приветственное отношение к хорошей стороне, но так, чтобы не требовать её наличия. Когда счастье присутствует, приветствуйте его, позвольте ему возникнуть. Но также позвольте ему прекратиться. И чтобы суметь это сделать, нужна внимательность, нужно это *буддхо*, эта неподвижная точка, это ощущение чистого присутствия, которое включает всё, что присутствует прямо сейчас.

Сегодня утром я говорил с одним человеком о горе. Конечно, это чувство испытываем мы все. Однако на Западе мы, кажется, не знаем, как с ним быть, смотрим на него как на потакание своим чувствам, как будто мы «делаем из муhi слона». Мы можем думать, что мы достаточно рациональны, раз отвергаем чувство горя. Я вижу это в других людях и могу увидеть это также и в самом себе. До того как я начал практиковать медитацию, я был склонен избавляться от горя, как только оно возникало в моей жизни. Мне казалось,

правильнее было сказать: «Всё, просто живи дальше! Не устраивай представление!» Это казалось более достойным, чем сидеть рядом, рыдая и плача, и заставлять всех чувствовать себя ужасно, — «Просто живи дальше!». Конечно, это было бы идеально и может казаться достойным, но в то же время это неуважение к тому, что чувствует другой; это просто попытка оттолкнуть его чувства в сторону. Поэтому в сознании мы готовы горевать: не в смысле потакания горю — дело не в том, чтобы хвататься за это горе, погрязать в нём и жалеть себя, — но в том смысле, что мы готовы позволить переживанию стать осознанным, уважать его, потому что это естественный эмоциональный опыт.

Будда указал на неудовлетворительность (*дуккха*, *dukkha*) как на Первую благородную истину, и в этом контексте он упомянул старость, болезнь, смерть, горе, печаль, отчаяние и тоску. Получается, горе — это Первая благородная истина. Таким образом, здесь речь о том, чтобы приветствовать его, раз это одна из благородных истин, а не какая-то личная слабость. Посмотрите на него в контексте понимания. Ведь понимание Первой благородной истины (*дуккха*) — один из видов прозрения. Если вы всегда реагируете на горе с отрицанием и отвержением, вы не сможете его понять. Таким образом, эта любящая доброта — одна из форм приветственного отношения. Горе — это что-то, что стоит приветствовать, а не отвергать и игнорировать.

Из этой неподвижной точки, когда бы вы ни ощущали потерю или разлуку с любимыми, это больше похоже на отмечание: это «именно так», это ощущается «именно так». Как это чувствуется в самом теле? Вы чувствуете это в нижней части тела или, возможно, в сердце? Я замечаю — и это мой личный опыт, — что, по мере того как я открываюсь людям в настоящем, я на самом деле чувствую, словно открываются двери, которые были закрыты здесь, в сердце. Раньше я думал, что у меня нет сердца. Люди постоянно говорили о «чувствах от всего сердца», а я думал: «Мне кажется, у меня нет никакого сердца». Я был человеком, у которого настолько всё «проходит через голову», что я никогда по-настоящему не осознавал, что я чувствовал. Поэтому я стал прикладывать усилия, чтобы осознавать на уровне сердца. Но к этому было большое сопротивление. Мой рациональный ум думал: «По-моему, звучит как-то сентиментально».

Я не хотел отождествлять себя с этими сердечными чувствами. Склонность думать, что такие вещи звучат эмоционально и слабо, — это критика, не правда ли? А когда я наблюдаю за этим, я обнаруживаю такое ощущение, что двери открываются. И когда я нахожусь в этой неподвижной точке и непосредственно вместе с кем-то, я чувствую это по-настоящему. Возникает ощущение, что у меня установились сердечные отношения с этой группой людей здесь. Я могу испытывать ощущение открытости в этой части сердца, и это чувство понятно мне изнутри. Не думаю, что его можно измерить научными приборами, но это лучшее из того, как я могу его описать. Я также замечаю, что когда я начинаю реагировать критически, то кажется, будто двери снова закрываются. В таком случае я возвращаюсь к старому шаблону — привычке ничего не чувствовать.

Когда вы захвачены мыслями, вы немногое можете почувствовать, потому что у мышления нет чувствительности. Именно поэтому люди, которые постоянно думают, часто весьма нечувствительны. Они живут в рациональном мире, который по-своему довольно красив, но в нём нет чувства. Открытость к чувствительности заключается не в том, чтобы стараться заставить себя стать чувствительным, а, скорее, в том, чтобы распознать, что мир, в котором вы живёте, «именно такой». И это не идеальный мир, не идеальное место, не то, как всё должно быть в соответствии с идеалистическими представлениями о том, что лучше всего, что справедливо и совершенно. В этом мире происходят изменения.

Справедливость не всегда будет частью вашего опыта. Злодеяния, серийные маньяки, войны, несправедливость и тирания, так же как и справедливость, честность и добро, — всё это существует не просто так. И сколько бы вы ни пытались превратить жизнь в райский сад, наряду с этим вы запускаете силы, которые разрушают и вас самих, и сам этот сад, — потому что это так, как есть. И в этом нет ничего неправильного.

И чему же мы должны научиться благодаря этому? Спросите себя. По-моему, очевидно, что тут можно чему-то научиться, правда? Если это моя вина, то, возможно, я должен что-то с этим сделать — например отправиться к какому-нибудь шаману, чтобы он изгнал змей из моего ума. Мысль, что это моя вина, — это одна из возможных точек зрения. Но это не моя вина. Будда указал на Дхамму, которая включает всё: она

всеохватывающая. Я чувствую, что, просто рассматривая жизнь таким образом, я внезапно проявляю к ней больше интереса. Она больше не кажется бесконечной борьбой со всем на свете. Когда мы действуем на уровне личности — исходя из того, как всё должно быть, — жизнь постоянно кажется борьбой, и я никогда не могу победить в этой битве. Как бы я ни пытался всё контролировать, как бы ни старался сделать так, чтобы всё было хорошо, и стать таким, каким, по-моему, я должен быть, всегда остаётся другая сторона, которую нужно отвергать и отрицать. Она неизбежно продолжает пульсировать в моём сознании, требуя внимания, принимая всё очень личностно, и затем возникает чувство бесполезности и безнадёжности и даже: «Может, меня здесь не должно быть! Может, мне тут не место!»

Если говорить о принятии прибежища в Дхамме, здесь есть чувство пробуждённости, буддхо, замечания того, как оно есть. Тайцы умеют принимать жизнь так, как американцы не умеют. Луанг По Чай никогда не идеализировал монахов в том смысле, что они совершенные — всегда добрые и бескорыстные. На самом деле наши слабости и ошибки и то, как серьёзно мы к себе относились, казались ему очень забавными. Тогда он показывал нам абсурдность наших ожиданий, абсурдность попыток сделать из себя то, чем мы никогда не могли быть. Мне кажется, это был один из величайших даров Луанг По Чай. Сознавание же — это просто замечание того, как есть, — для начала, того, каким является наше тело, и того, каким является состояние нашего ума, — поэтому оно всеобъемлющее, приветствующее, замечающее, но без критического отношения. Поэтому быть осознанным означает быть бдительным, пробуждённым, разумным; это живое ощущение бытия, однако это не пассивное или отрицательное принятие жизни за счёт какого-то подчинения судьбе. В прошлом вы наверняка отказывались или избавлялись от чего-то, но в сознавании вы включаете такие вещи и открыты им. Сознавание включает даже чувство, что «так не должно быть», — оно включает даже его! Вы можете подумать, сказать или сделать что угодно — всему будет место в этот момент. Каким бы сложным ни был ход ваших мыслей, он происходит в подходящее время; каким бы ни было состояние вашего тела или эмоциональное состояние — чувствуете вы себя успешным и счастливым или подавленным и неудачником, — всё происходит в подходящее время.

И тогда присутствует ощущение: «Ах, какое облегчение! Мне не нужно бесконечно пытаться очищать себя или заставлять себя быть лучше. Я на самом деле могу немного отдохнуть — возможно, расслабиться и довериться, — какое облегчение!» Но затем мы думаем: «Что же я буду делать, если ничего делать не нужно?» Если мы хватаемся за эту идею, что «не нужно ничего делать», она тоже становится абсурдной. Поэтому «не нужно ничего делать» — это рефлексивное* утверждение, а не идеал, которого нужно придерживаться. Если вы привязаны к «не нужно ничего делать», это снова становится неким идеалом.

Смысль в том, чтобы использовать язык для размышления, а не для того, чтобы занимать какую-то позицию по какому бы то ни было поводу. Это ощущение: «Я должен получить что-то, чего у меня нет» — что это такое? Будьте наблюдателем по отношению к нему. «Я недостаточно хорош такой, какой есть; я должен себя улучшить; я должен что-то сделать, чтобы стать лучше». Каково это, когда вы наблюдаете за этим, как за состоянием ума? Для меня это постоянная напористость, ощущение, что меня всё время подгоняют. И пока я не распознаю его и не рассматриваю его с точки зрения Дхаммы, это плохо влияет на всё, что я делаю; это своего рода глубинное влияние на то, как я проживаю жизнь. Это постоянное чувство, что я должен получить что-то, чего у меня нет, что я неполноценный, несовершенный, недостаточно хорош, что я должен достичь просветления, — и есть *бхаватанха* (*bhavataṇhā*) во Второй благородной истине. Это желание становления, и это причина страдания.

* Здесь и далее термины «рефлексивный» и «рефлексивность» будут использоваться не в биологическом/медицинском значении, отсылающем к понятиям «рефлекс», «непроизвольность», «машинальность» и т. п. (для этого используется также слово «рефлекторный»), но в более психологическом, «окказионально-буддийском» значении для передачи английских слов *reflective* и *reflectiveness*, отсылающих к глаголу *reflect* — «размышлять» (см. прим. на с. 24). Дело в том, что в русском языке отсутствуют «родные» слова для обозначения такого свойства, как «склонность/стремление к размышлению, навык размышления» (это могли бы быть, скажем, «размышлительный», «размышлительность»). — Прим. пер.

Когда мы захвачены этим желанием становления (*бхаватанха*), мы испытываем неудовлетворительность (*дуккха*). *Вибхаватанха* (*vibhavatañhā*) — это когда у вас есть чувство, что вы должны от чего-то избавиться. Вам нужно избавиться от жадности, потому что вы слишком жадный, и вам нужно избавиться от злости, потому что хорошие люди не злятся, и вам нужно избавиться от зависти, потому что завидовать отвратительно, и вам нужно победить свои страхи, потому что смелые люди бесстрашны, вам нужно избавиться от ... чего угодно. Всё это — вибхаватанха: «Я недостаточно хорош такой, как есть. Я жадный. Я злюсь. Я завидую и пугаюсь. И я должен избавиться от этих переживаний». Просто заметьте эту привязанность к тому, что кажется хорошим.

Мы должны очищать свой ум — это вроде бы логично; мы должны освободить себя от этих страстей. Это обязательства святой жизни — необходимость очищать себя и освободиться от низших миров, страстей, эгоизма. Не то чтобы это было неправильно, но просто заметьте привязанность к представлению, что «я должен от этого избавиться, это моя проблема и я ни за что не достигну просветления, пока во мне присутствует эта злость». Это то, на что постоянно указывал Будда, — привязанность (*упадана, upādāna*), которая происходит из чувства: «Я являюсь этой личностью; я являюсь этим телом; это мои проблемы, и они препятствуют моему просветлению; мне нужно от них избавиться». Всё это основано на заблуждении, что «я являюсь этой личностью».

Таким образом, буддхо превосходит всё личное, веру в личность (*саккядитти*); оно охватывает всё и поэтому охватывает и вашу личность, вместо того чтобы осуждать её. Именно здесь мы говорим об «абсолютном субъекте», а не о «личном субъекте», «субъекте как личности». Когда мы привязаны к личности, мы становимся личностью и интерпретируем то, что с нами происходит, через искажения наших личных привычек. И пока нам не удалось преодолеть эту иллюзию, пока мы не постигли и не приняли её, мы всё время будем бояться. Если мы являемся этим человеческим телом и этой личностью, то нам могут причинить физический вред или унизить в плане эмоций. Мы все так или иначе испытываем такие вещи. Тела уязвимы, а в плане эмоций нам может навредить даже то, что кто-то о нас может сказать, или то, как кто-то на нас смотрит.

Следовательно, на уровне личности постоянно присутствует вероятность причинения вреда. Это значит, что мы воспринимаем всё как нечто личное, и это делает ситуацию, в которой мы живём, довольно угрожающей.

В свою очередь, когда мы учимся смотреть на это с точки зрения Дхаммы, с точки зрения этого буддхо, или «неподвижной точки», это даёт нам полную картину того, каким всё является. Это — развитие мудрости, а не усиление личных взглядов на всё окружающее, потому что мудрость универсальна; она не является чем-то личным; это не «я мудрый». Мы не можем претендовать на мудрость как на какое-то личное свойство, но она определённо действует, когда мы отпускаем отождествление с личностью и с телом. Если мы претендуем на неё на личном уровне, если мы начнём интерпретировать её в смысле «у меня есть достижения, я арахант» и так далее, тогда мы называем это «духовным загрязнением», нечистым состоянием, приходящим во время практики прозрения. Именно поэтому в монашеской дисциплине есть строгие правила на этот счёт.

Есть четыре правила для исключения из монашества, и одно из них — если монах заявляет о высших состояниях, которых нет, просто чтобы ввести других в заблуждение или использовать в своих целях. Даже если я без злого умысла начну говорить, что я стал арахантом в результате определённого опыта, это тоже нарушение, и я должен его признать. У меня действительно случались переживания, возникавшие благодаря глубокому сосредоточению, когда я *действительно чувствовал*, что достиг просветления: «Ах, теперь я просветлённый!» Но на самом деле лучше ничего не говорить. Аджан Ча говорил: «Лучше просто помолчи и попрактикуй ещё немного, и тогда это пройдёт».

Даже в Таиланде есть люди, которые постоянно ищут арахантов: «Кто уже арахант? А кто вошёл в поток?» Есть сильное желание достичь и обрести, а также узнать о чужих достижениях. Поэтому, как только они слышат, что кто-то достиг просветления, они бегут туда. Я помню одного монаха, который много лет назад заявлял, что достиг просветления (он был учеником Аджана Ча), и довольно много монахов внезапно ушли от Аджана Ча к нему. Аджан Ча ни о чём не заявлял, и они покинули его, потому что хотели быть с просветлённым учителем, — но их ждало разочарование!

Суть в том, что большинство из нас предпочитают верить тем, кто говорит, что достиг просветления. Есть такие очень уверенные в себе люди, гуру, которые появляются и говорят: «Я — мессия!» или «Я — Будда Майтрея этого века!» — и люди стекаются к ним. Некоторые из этих «гуру» на самом деле настолько уверены в себе, что эта уверенность придаёт им своеобразную искру. Когда вы действительно настроены позитивно, у вас появляется некое сияние. Кажется, что у культов, которые у всех на слуху, самые безумные учения, и совершенно очевидно, что их предводители — мошенники, некоторые из них совершенно убеждены в своём просветлении. И такая уверенность обладает большой силой. Поэтому, если мы не верим в себя, то легко отдаёмся людям, которые, как нам кажется, знают, что делают.

Однако сущность учения Будды — пробуждённость. Будда говорил: «Пробудитесь!» — а не: «Я Будда, и вы должны верить в меня». Его учение — это приглашение и призыв пробудиться. Это значит, что вы пробуждаетесь, а не зависите от того, пробудился ли я. Для меня в этом очень много смысла. Вначале мне казалось, что мне чего-то не хватает. Я не чувствовал, что достаточно хорош. Мне казалось, что я человек, полный загрязнений, я не мог верить в себя; и я хотел найти кого-то, кому мог бы доверять. В конце концов это привело меня к Аджану Ча. Но он всегда придавал большое значение тому, чтобы пробудить меня, а не побуждал меня привязываться к нему. Он видел, что я тогда делал, и показывал мне это. Я спрашивал его: «Знаете, Аджан Ча, я практикую уже много лет, вошёл ли я в поток?» И он отвечал: «Как, по-твоему, я должен это знать?» Он отбрасывал меня обратно ко мне самому. «Если ты не знаешь, почему, по-твоему, я должен это знать?» И каждый раз, когда я пытался опереться на него таким образом, он — довольно мягко, я никогда не чувствовал, что он меня отталкивает, — пытался пробудить меня к тому, что я делал, к моему навязчивому стремлению зависеть от других людей, потому что я считал их мудрыми, а себя — нет. На самом деле у него хорошо получалось показать мне, что я тогда делал.

Я также боялся брать на себя ответственность в качестве мудрого человека. Моя личность говорила: «Не думай, что когда-нибудь станешь мудрым!» В моей личности есть такой тиран, и он говорит: «Ты не можешь себе доверять. Ты ни на что не годен! Неужели ты

думаешь, что *ты* когда-нибудь поумнеешь?» — и это продолжается таким образом. Потом я начал видеть, что мой внутренний тиран — это привычка. Он не был живым; это было что-то мёртвое, и оно говорило одно и то же, что бы ни происходило. Как бы хорош я ни был, этого никогда не было достаточно. Как бы строго я ни соблюдал Винаю, это было недостаточно хорошо. Люди могли сказать: «Да, Аджан Сумедхо, вы прочитали очень хорошую лекцию», — а внутренний тиран говорил: «Нет, ничего подобного». Таким образом, сколько бы мир ни обращался ко мне и ни говорил: «Ты на самом деле молодец, ты на самом деле мудрый, ты на самом деле лучший», — внутренний тиран говорил: «Нет, ты не такой».

Распознав, что внутренний тиран — это привычка, я понял, что, хотя он казался живым, он таковым не был; это было что-то, основанное на реакциях. И тогда я начал смотреть на него как на то, чему не стоит верить, у чего нет мудрости, как на что-то мёртвое; он был ничем. Просто, когда нажимали на кнопку, он начинал: «Ты недостаточно хорош!» Потом её снова нажимали: «Ты недостаточно хорош!» И снова нажимали: «Ты недостаточно хорош». И это всё, что он мог сказать. Поэтому не верьте подобным вещам. Не давайте им занять ваше сознание.

«Я недостаточно хорош такой, как есть, и я должен практиковать, чтобы достичь просветления» — это чувство «я» и «себя как личности, которой необходимо что-то сделать, чтобы стать кем-то в будущем». Внимательно рассматривая такие вещи, можно осознать, что всё это основано на заблуждении. Во-первых, вечность — *сейчас*. Когда вы размышляете о текущем моменте, будущее неизвестно, правда? Что такое завтра прямо сейчас? Это то, о чём вам не известно. Вы можете предполагать, строить догадки и так далее, но всё это происходит *сейчас*. Прошлое — это то, о чём вы помните; и вы помните, что было вчера и десять лет назад, но воспоминания возникают в *настоящем*. И «я — это личность» — тоже допущение, так ведь? Когда вы наблюдаете за своей личностью, она изменяется согласно условиям. Находитесь вы с друзьями или с врагами, с родителями или с супругом/супругой, с коллегами, в одиночестве, в монастыре, в Летней школе — ваша личность изменяется соответствующим образом, потому что это то, как есть; она приспосабливается к присутствующим конкретным условиям. И всё же есть допущение: «Всё

это время я являюсь этой личностью». На самом деле мы постоянно создаём допущения и никогда не подвергаем их сомнению, никогда не обращаем внимания на то, что мы делаем.

Пробуждённое сознавание позволяет нам это увидеть. Когда мы покоимся в буддхе, или этом чистом состоянии бытия, этом слушании, этом внимании, мы замечаем, насколько личность изменчива и эфемерна, насколько она зависит от условий, чтобы испытывать счастье или печаль, воодушевление или подавленность, скуку или удовлетворение или чтобы чувствовать себя принятой или отвергнутой. Но сознавание выходит за пределы этих условий личности, это постоянный фактор — в отличие от личности, которая эфемерна, — и мы замечаем, что мы не можем доверять личности в качестве нашей идентичности, потому что мы — это не она, даже если она так заявляет и нам так кажется. Таким образом, мы разбиваем эти ограничения с помощью сознавания — не отвергая личность, не пытаясь *не иметь* личности (что было бы невозможно), но переставая считать личность собой.

Мы постоянно себя ограничиваем, удерживая себя в личности; зачастую мы связываем себя с помощью очень неприятных ограничений, в которых мы по привычке застреваем. Когда мы это видим, мы можем освободиться, мы можем отпустить. Тогда нашей настоящей идентичностью становится сознавание, и это отношение приветствия, метты. Доверяя сознаванию, мы можем у него учиться и обнаружить, что мы можем принять и приветствовать даже самые ужасные вещи, то, чего мы больше всего боимся. Как только мы начнём доверять этой практике, мы обнаружим, что у нас есть место для того, что нас больше всего пугает. И тогда страх и испуг пропадают...

6. Не бойтесь доверять себе

6 августа 2002 г.

В этом году у меня «преподавательский отпуск», и это довольно приятное изменение. Я был учителем на ретритах и читал лекции на протяжении тридцати лет или даже больше, и я попросил о небольшом перерыве; теперь же я вообще сомневаюсь, захочу ли я когда-нибудь вернуться к преподаванию. На самом деле то, что я делаю, более точно можно описать фразой «делиться знанием», потому что мне не особо нравится идея быть учителем и привязываться к этой должности. Здесь может возникнуть понимание, что «я учитель, а вы — ученик», и для некоторых людей так оно и есть, поэтому есть возможность «застрять» в подобных ролях.

Практикуя сознавание, мы отстраняемся от привычных правил, которые обусловливают нас. Как сказал Джон Пикок*, выступавший вчера вечером, наша интерпретация буддизма обусловлена тем культурным контекстом, который определяет наше восприятие вещей; на интерпретацию слов и даже на переводы с другого языка, которые мы выбираем, оказывает влияние наш собственный обусловленный ум. Христианский миссионер интерпретирует буддизм по-своему, а психолог или, скажем, юрист — по-своему. Поэтому распознайте, что сознавание — это имеющаяся у вас способность дойти

* Лектор-буддолог в Бристольском университете, директор центра современных исследований «Шарпхам», графство Девон.

до «эпицентра», до точки, *предшествовавшей* вашей обусловленности, до «вашего лица, которое было до рождения», до бессмертного — того состояния, когда вы ещё не оказались в ловушке процесса культурного или общественного обусловливания.

Что же такое чистое сознавание? Где оно находится? Большинство из нас, впервые пробуя медитировать, исходят из некоего места неведения. Я начинал с мысли: «Я запутавшийся человек, и мне нужно практиковать медитацию, чтобы стать просветлённым». Так я видел себя, когда много лет назад начинал медитировать; я воспринимал себя именно так, критически — «Я не должен быть таким, какой я сейчас; я должен стать лучше, делая что-то, что сделает меня лучше в будущем». В некотором отношении — на обычном уровне, — это было правдой. Нельзя сказать, что это было совершенно ложное восприятие, но это был лишь *один из вариантов* восприятия. Если мы будем цепляться за такие восприятия, они будут влиять на то, как мы будем слушать слова учителей, как будем читать священные тексты и как будем относиться к религиозным правилам и техникам, которые используем.

В Таиланде я заметил, что западные люди, которые становятся монахами в Тайской системе, приносят с собой мощное чувство «я». Тайская культура — социально ориентированная; тайская идентичность строится на широком спектре взаимодействий, и социальные отношения во всех их тонкостях играют здесь очень важную роль. У большинства из нас такого нет. Наша культура совсем другая. Американцы, что ни говори, очень индивидуалистичны. Мы отстаиваем свои права, защищаем себя, самоутверждаемся и так далее. Вы можете наблюдать это и на международном уровне. Конечно, я не говорю, что это неправильно, — я лишь указываю на то, какое влияние это оказывает на сознательный опыт. Нужно также распознать сильное чувство самокритики и самоуничижения, столь распространённое в западном мире. Мы очень хорошо сознаём, что с нами не так, что в нас неправильно, — слабости, ошибки и недостатки. Мы часто смотрим на себя сквозь восприятия «что-то не так» и «я недостаточно хороши такой, какой я сейчас».

Тайская лесная традиция отличается суровой дисциплиной, и западные люди частенько приходят в монастыри, где строго соблюдают Винаю, с этим чувством — «я никчёмный и слабый человек,

и мне нужно очиститься путём соблюдения этих правил». Это, конечно, даёт некоторый результат. Начнём с того, что, если мы будем придерживаться правил или предписаний, которые для нас устанавливают, мы легко можем стать нечувствительными, потому что наше чувство собственной ценности зависит от соблюдения этих правил. Если мы не можем следовать им согласно имеющемуся стандарту, то, скорее всего, мы будем чувствовать себя хуже, чем раньше; мы чувствуем, что мы далеко не лучшие из монахов, что мы не достойны монашеского одеяния. Подобно нищим, живущим за счёт подаяния, мы зависим от доброты других и в какой-то момент можем подумать: «Я недостоин этих подаяний» — и начать чувствовать омерзение от самих себя.

Это ведь логичный процесс, не так ли? Если я отождествляюсь, идентифицируюсь с этим физическим телом и этой личностью и если я очень хорошо сознаю, что с ними не так, то я, возможно, попытаюсь сделать из себя более хорошего человека, постоянно медитируя и следя моральным предписаниям. Но в таком случае, если обнаружится, что я не могу жить по тому стандарту, которому я следую, — стандарту идеального меня, которым я *должен* быть, — то у меня, скорее всего, возникнет это чувство — «Посмотрите! Я слишком слабый, я недостаточно хороший». Таким образом, святая жизнь может привести к ещё большей потере собственной ценности; и всё это происходит из базового заблуждения — если описывать это в терминах Тхеравады, — что «я представляю собой пять совокупностей» (*кхандха*), отождествляемых с формой, чувством, восприятием, ментальными формирователями и сознанием (*rupa, ведана, санъя, санкхара, винньяна*). Будда использовал это учение о пяти совокупностях как необходимое средство объяснения, удобный способ всё упростить. Если вы начинаете раскладывать себя на эти пять аспектов, или групп (*кхандха*), то вы станете подвергать сомнению представление «я — данная неизменная личность»*, из-за которого вы смотрите на всё очень критично.

* Отметим, что в английском языке глагол-связка «быть» никогда не опускается, тогда как в русском совершенно нормально сказать не «я есть писатель» (что воспринимается хотя и понятно, но не совсем обычно),

Итак, каким же образом нам отстраниться от этого? Что мы должны делать? Дело не в том, что мы делаем всё наоборот и говорим: «Я и правда достаточно хороши; я бессмертен; я — Будда; я чудесный парень!» Здесь может включиться своеобразный позитивный режим мышления: «Я абсолютно чудесный и прекрасный человек, все будут меня любить!» По-моему, лучше делать такие заявления, чем придерживаться того негативного подхода, потому что благодаря им вы как минимум сможете ощутить несколько мгновений счастья. Но проблема заключается не в мыслях или восприятиях как таковых; проблема в том, как мы держимся за мысли и восприятия, как мы отождествляемся с ними, как цепляемся за них. Если у меня есть фиксированное восприятие, что я никчёмный человек и недостаточно хорош такой, как я сейчас, — если я делаю именно такое допущение в отношении себя, — это будет влиять на то, как я отношусь к миру, другим людям, монашеству и всему прочему. В какой-то момент я разработал определённый искусственный способ и намеренно размышлял: «Я недостаточно хорош такой, какой я есть». Но вместо того, чтобы анализировать это утверждение, я просто наблюдал за ним, просто сознавал его. Если вы научитесь слушать самих себя, слушать свои мысли, когда вы думаете, например: «Я недостаточно хорош такой, какой я есть», то вы начнёте понимать, что это — всего лишь нечто, создаваемое вами в вашем же уме. Существует то, что сознаёт мысли, и существует восприятие, которое вы создаёте; и вы начинаете разделять то и другое. Таким образом, мы фокусируемся на сознании. Именно это подчёркивал Будда. В этот момент мы способны быть бдительными, полностью пребывая с тем, как оно есть, быть бдительными по отношению к тому, как вещи вокруг нас

а «я — писатель» или даже «я писатель» (без тире, которое после личных местоимений часто опускается). То есть тире в данном случае полностью соответствует английскому *am* в аналогичной фразе «I am a person». В то же время *философские* высказывания, о которых идёт речь в некоторых отрывках книги, с глаголом-связкой выглядят «как надо», а с использованием тире, пожалуй, не было бы этого ощущения «философской» (ср. «я есть истина» и «я — истина»). В зависимости от контекста в переводе будут использоваться конструкции и с «я — ...», и с «я есть ...». — *Прим. пер.*

воздействуют на нас посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания.

Исследуйте это чувство «я есть» — «я есть это физическое тело; это я». Если мы начинаем прислушиваться к этому ощущению — «моё тело», «вот так я выгляжу» — и сознаём то, как мы видим себя, — привлекательными или непривлекательными, мужчинами или женщинами и так далее, то мы понимаем, что всё это — восприятия, которые мы создаём. Например, мы очень сильно отождествляемся со своим полом. Представления типа «я мужчина, а ты женщина» — это нечто вроде бы совершенно очевидное, обычный здравый смысл. Тело имеет либо мужской, либо женский пол; такова природа тела.

Но разве это тело — то, чем я на самом деле являюсь? Я призываю вас исследовать, чем является это тело. У него есть собственная движущая сила — оно рождается, растёт, стареет и умирает. И неважно, насколько усердно мы будем пытаться предотвратить это, стараясь избежать болезней и старения, — оно будет болеть и стареть, ведь так? А потом наступает неотвратимая смерть тела. Я могу сказать себе: «Не старей, Сумедхо!» Я могу сказать так, но тело не подчинится. Оно не подчиняется, потому что оно — не я; это как сказать листу дерева: «Не увядай и не опадай!» Я не могу этого сделать; это за пределами моих способностей.

Итак, я понимаю, что глупо отождествляться с пятью совокупностями (*кхандха*) как некой формой личной собственности, глупо держаться за них, привязываться к ним. И если я действительно исследую их, то я увижу, что по своей природе они являются условиями; они следуют законам природы; они такие, какие есть. Иногда они очень приятные, а иногда ужасные. Такова природа — хорошее и плохое, правильное и неправильное. Здесь важно понять, что эта вселенная, этот обусловленный мир, который мы воспринимаем, — «именно такой».

Наблюдая и слушая это чувство «я есть» на очень личном уровне — например, «я недостаточно хороши», — вы начинаете замечать то влияние, которое оно оказывает на ваше сознание. Когда вы придерживаетесь такого взгляда, вы начинаете замечать чувство уныния, смущения или застенчивости — потому что это и есть результат, это и есть эмоциональный результат того, что вы держитесь за представление «я недостаточно хороши такой, какой я есть».

И это не аналитический процесс; это сознавание. Как я сказал ранее, дело не в том, чтобы попытаться изменить своё отношение к себе, но в том, чтобы отстраниться от любого отношения, которое у вас есть, рассматривать это отношение как одну из точек зрения, рассматривать его как нечто, что вы предполагаете или во что верите. Чистое сознавание не зависит от того, что вы думаете, от вашего физического или эмоционального состояния, от обусловленного мира, ведь оно представляет собой то, к чему вы *всегда* можете обратиться или чем вы *всегда* можете быть. Вы всегда можете быть этим сознаванием, вне зависимости от внутренних или внешних условий.

Тем не менее мы должны действительно посвятить себя этому, действительно быть бесстрашными в своём исследовании, потому что существует множество тонких представлений и вещей, к которым мы можем быть очень привязаны, — вещей, отпустить которые мы, возможно, пока не готовы. Поэтому просто доверяйте себе в отпусканье вещей, которые вы *можете* отпустить в настоящем. Я не имею в виду, что вы должны отпустить всё в ходе этой Летней школы и что к моменту, когда вы соберётесь уезжать, я хочу видеть вас полностью свободными от всех привязанностей. Это было бы невыполнимым желанием. Я, скорее, призываю вас обрести большее доверие к своему распознаванию привязанности — не в виде осуждающих её мнений, но с целью понять, чем она является, увидеть, что она представляет собой желание того, чтобы вещи были тем, чем они быть не могут, или цепляние за воззрения и необходимость отстаивать свои взгляды, а также чувство угрозы, когда ваши воззрения ставятся под сомнение.

А сейчас, просто в качестве эксперимента, мы можем какое-то время посидеть и попробовать сделать полностью осознанным всё, что придёт нам на ум: счастье, грусть, неуверенность, замешательство, вдохновение, подавленность... Неважно, что это будет за состояние, — просто прислушайтесь к нему, просто позвольте ему быть тем, что оно есть, и распознайте, что ваше отношение к нему сейчас — это «слушание», а не «суждение». Вы не пытаетесь сформировать какое-либо оценочное суждение о чём бы то ни было, но просто замечаете, позволяя даже чему-то неприятному быть полностью принятным в этом осознанном моменте. Особо отметьте слушание и объект, к которому вы прислушиваетесь, — например, внутреннее слушание ваших мыслей. Просто замечайте, как мысли двигаются

и изменяются. Вы ведь не можете поддерживать какую-то одну мысль, верно? Вы не можете сохранять одну мысль, но вы можете сознавать её движение. Так происходит отделение субъекта от объекта — когда вы являетесь субъектом. Будьте свидетелем, тем, кто знает. А то, что знают, — это, скажем, некая мысль или чувство. Мышление — это социальное обусловливание; мы обусловлены думать о разных вещах. Мы также обладаем определённой чувствительностью и определёнными чувствами. Мы можем чувствовать себя одинокими или грустными, испытывать замешательство. При этом всегда присутствует знание этих вещей, не так ли? Вы, возможно, думаете: «Сегодня мне грустно», и присутствует некое сознавание этого чувства, того, какое оно, а также того, что оно изменяется. Итак, есть тот, кто сознаёт, и есть объект, который вы сознаёте. Если вы хватаетесь за этот объект, то становитесь кем-то, кому грустно, и это мы называем «становлением». Если кто-то скажет что-то и разозлит вас, то возникнет чувство злости. И потом, если вы ухватитесь за это чувство, то станете разозлёнными и, возможно, будете действовать на основе этого чувства. Другими словами, вы можете взорваться, начать кричать, высказывая разные недобрые вещи, и даже физически сделать что-нибудь жестокое; и причина этого — становление.

Смысл здесь в том, чтобы узнать разницу между объектами и их сознаванием (пять совокупностей — это объекты). Мы переносим «то, что сознаёт», к примеру, в контекст буддхо, или Будды, — знающего, пробуждённого состояния. Это значение, связанное с пробуждением, очень важно. Это «пробуждающее» учение. Мы думаем, что бодрствуем, потому что наши глаза открыты и мы не засыпаем, лёжа на диване, но мы всё ещё можем быть совершенно затеряны в заблуждении и жить в мире убеждений и привычек. Будда, Пробуждённый, пробудился ко всему этому. Это не имеет отношения к заявлениям типа «Я не должен быть таким», «Я не должен быть невежественным» и «Я не должен злиться». Так всё превращается в личные суждения, и вы снова застреваете в этом мире. Мы знаем, что не должны быть такими; наши общественные ценности говорят нам, что мы должны одолеть гнев и похоть и соответствовать всем прочим «должен». Мы все знаем, что должны делать, — но смысл-то не в этом, верно? Смысл в том, чтобы сознавать то, каким всё является на самом деле.

Именно здесь я призываю вас доверять себе. Это нечто вроде интуитивной функции. Вы не можете непосредственно обрести это, вы на самом деле не можете сказать: «А, так вот же оно!» — и удержать это в своих руках. Это нечто такое, чему вы должны доверять внутри самих себя; это ваша пробуждённость. Чем же это будет для вас, когда вы пробудитесь? Нет смысла спрашивать меня, чем это будет для вас, или спрашивать меня, пробуждены вы или нет: «Аджан Сумедхо, пробуждён ли я?» Не я должен это знать; вы сами должны знать это. Здесь могут проявиться все эти представления насчёт отношений «учитель — ученик», потому что ученики наделяют учителя полномочиями: «Аджан Сумедхо знает, что хорошо для меня. Я такой глупый и безнадёжный! Я такой неуклюжий, и я в своей жизни совершил множество глупостей, но Аджан Сумедхо знает, что мне нужно». Потом я говорю: «Да, ты вёл довольно глупую жизнь, и ты ни в коем случае не должен доверять себе. Я знаю, что хорошо для тебя!» Из-за этого стало бы укрепляться предположение, что я являюсь экспертом, а вы — учеником. Но здесь не идёт речь и о том, чтобы допустить противоположное — «Я, знаете ли, *такой же* хороший, как Аджан Сумедхо». Благодаря медитации вы выходите за пределы этого; вы учитесь доверять собственному интуитивному ощущению, пробуждённости своего собственного ума, — и действительно преображаете это в полностью осознанный опыт. Это не просто какая-то идея в вашем мозгу, но что-то, что вы *действительно* знаете, — что вы действительно знаете и чему доверяете.

Поначалу, возможно, вам не кажется, что вашему собственному интуитивному ощущению стоит доверять, потому что нет ничего, за что вы могли бы держаться желаемым для вас образом. Именно здесь я призываю вас больше доверять вашему непосредственному опыту, чем идеям, которые вы почерпнули из традиции. Неважно, насколько хорошиими могут быть эти идеи, — как только вы хватаетесь за них, вы пытаетесь интерпретировать жизнь с точки зрения кого-то ещё. Нас легко можно запугать тем, что другие думают и говорят, или тем, чего мир, по нашим ощущениям, хочет от нас. Всё это может сделать нас очень запуганными, и мы перестанем доверять себе.

Хотя в нашем материалистическом обществе, как я заметил, мы можем *выглядеть* довольно уверенными, на самом деле это не так.

Мы можем производить впечатление, что мы авторитеты и эксперты, лишь потому, что знаем многое о разных вещах: «Я знаю всё о буддизме Тхеравады. Я эксперт!» Однако если мы никогда не практикуем, то наша уверенность пропадает, когда дело доходит до реалий жизни — эмоционального стресса, утраты любимых, разного рода разочарований. Всё это — часть человеческого опыта, и неважно, насколько хорошо мы разбираемся в учениях Палийского канона: если мы на самом деле не применяли эти учения в своей жизни, не учились тому, как доверять нашему собственному интуитивному ощущению, то они нам особо не помогут, когда дела примут дурной оборот. А если просто сказать кому-то, что всё дело в непостоянстве, неудовлетворительности и отсутствии «я», то, когда у человека возникнут трудности — он потеряет работу, умрёт его жена, ему в доме отключат электричество, это будет звучать как некое пустое заявление. «Ну, вы знаете, всё непостоянно...» — это звучит немного глуховато.

Итак, во время этой Летней школы я призываю вас по-настоящему обратить свой слух внутрь себя. Если вы несчастливы, полны сомнений, в плохом настроении, если вам скучно или, наоборот, вы в приподнятом состоянии духа, то, вместо того чтобы подавлять это или бесконечно рассказывать об этом другим, прислушайтесь к этому: «Мне скучно! Мне скучно!» Тогда вы сможете установить контакт со скучой; вы сможете некоторым образом принять её. Речь не о том, чтобы пытаться выяснить, почему вы скучаете, или обвинять в этом кого-то: «Мне скучно из-за него; мне скучно из-за этой Летней школы!» Просто используйте скучу, чтобы открыться ей, чтобы понять скучу, признать её. И если кто-то говорит что-то, что задевает или расстраивает вас, используйте это, чтобы учиться.

Когда мы начинаем анализировать, всё возвращается к той же проблеме — «Почему я так расстраиваюсь, когда ты это делаешь?». Мы можем думать об этом и пытаться разобраться в этом — и иногда это бывает интересно, — но это не решает проблему, по крайней мере до тех пор, пока мы не научимся распознавать, что состояние расстройства — «именно такое», чувство одиночества — «именно такое». Но то, что сознаёт, — пребывает ли оно в одиночестве? Разве сознавание одиноко? Или одиноким является объект сознания? Исследуйте это взаимоотношение!

Страх — ещё один важный аспект нашей жизни, который мы можем созерцать, не так ли? Это одна из базовых человеческих эмоций. Мир, в котором мы живём, — это мир страха. Мы можем создавать учреждения и организации, которые дают нам ощущение безопасности, но в животном мире всё сводится к выживанию; это закон джунглей, в которых мы заботимся о себе, осваивая хитрости выживания. Мы родились в этом пугающем мире, но он просто такой, какой есть. Мы можем думать о том, каким он *должен* быть: лев и ягнёнок лежат бок о бок и любят друг друга, — но это какой-то идеальный мир. Мы можем создать некий образ и некий идеал, но этот мир на самом деле не таков; ягната и львы так не поступают. И они не должны так поступать, так что это не их вина. Мы распознаём то, каким всё является, на уровне грубого обусловливания, где мы должны выживать, рожать детей, продолжать свой род, поддерживать семью, питаться, защищать своё имущество. Всё это часть того человеческого мира, в котором мы живём, и что касается боли и потери, здесь есть много такого, чего можно бояться. Но именно таков этот мир страха.

Здесь, в Великобритании, у нас есть ощущение безопасности. Как бы ни жаловались люди, эта страна довольно успешная. Вы считаете само собой разумеющимся много такого, чего нет в других странах. Но кое-что может действовать вам на нервы. Вы хотите, чтобы всё было совершенным; вы хотите, чтобы всё было так, как *должно* быть в по-настоящему успешной стране, где все люди делают то, что *должны* делать. Вы бы хотели, чтобы так всё и было, но это не так, как есть. Когда вы замечаете то, как оно есть, это не означает, что вы оправдываете это или просите прощения; это просто признание того, что этот мир и это физическое тело в данный момент именно такие, как они есть. Чувствуете вы себя здоровым и сильным или слабым и болезненным и так далее — не в этом смысле, верно? Смысл в том, чтобы с готовностью принять всё, как оно есть, признать это — даже если оно идёт не так, как вам бы хотелось, — а не попадаться в ловушку жестокого общества, или своего тела, или мира, в котором вы живёте; потому что они пугают и преследуют вас.

Итак, то, что пробуждено и сознаёт, может сознавать ваше тело, но ваше тело не может сознавать вас. Вы можете распознать — просто посредством практики «сквозного наблюдения» за телом, просто наблюдая телесные ощущения, — что вы можете прямо

сейчас сознавать тело как переживаемый опыт. Пока вы сидите здесь, вы можете сознавать положение сидя, давление, возникающее при сидении, жару и холод и все прочие ощущения. «То, что сознаёт», может охватить всё тело в одном этом моменте. Это непохоже на мышление. Когда вы думаете и анализируете, у вас в конкретный момент возникает лишь одна мысль. Вы обдумываете эту мысль, затем следующую, затем следующую; у вас не может быть двух мыслей в один момент. И когда вы привязываетесь к мышлению, вы попадаете в ловушку этого мира. Мышление — это, конечно, ценный дар, но ваши мысли могут легко ввести вас в заблуждение, потому что они ограниченные; они линейные и двойственные. Тем не менее вы можете сознавать мышление, и вы можете намеренно думать: «Я недостаточно хороши такой, какой я есть» — или что-то похожее. Так чем же является то, что сознаёт мышление? Продолжайте спрашивать себя: «Чем является то, что сознаёт мышление? Чем является то, что сознаёт чувство? Чем является то, что сознаёт грусть, злость, похоть, отчаяние и всё прочее? Чем является то, что сознаёт?» Здесь речь не о том, чтобы нашёлся какой-то супермудрый ответ, но о том, чтобы доверять себе и дать подобному вопросу «плавать» в вашем сознании, благодаря чему вы начнёте чувствовать связь, начнёте обретать ощущение, что вы являетесь этим сознанием, этой чистой субъективностью, где физическое тело — уже не субъект, а объект, где вы уже не действуете из убеждения, что «я являюсь этим физическим телом» или «я являюсь этой личностью», где вы на самом деле пребываете в пространстве, которое содержит всё это.

Это мой собственный опыт и моя собственная интерпретация того, что я называю «бессмертное». Я сознаю то, что меняется, то, что обречено на смерть, — например мысли. Мысли рождаются и умирают непрерывно. Мысли движутся очень быстро, так же как и чувства, эмоции, состояния ума, физические ощущения, удовольствие, боль, недомогание и так далее. Чем же тогда является то, что сознаёт их? Чем является то, что пробуждено? Просто повторяя этот вопрос, вы внимательно прислушиваетесь к звучанию вопроса и одновременно учите доверять простому акту обращения внимания. Вопрос помогает поддерживать эту внимательность. Дело не в том, чтобы искать некий ответ обычным способом; это просто задавание вопроса, направленное на то, чтобы развить большее

доверие вашей собственной чувствительности, вашей собственной пробуждённости.

Эта пробуждённость естественна; это не какое-то состояние, которое вы создаёте посредством практики медитации. Это естественное состояние *бытия*, и оно само поддерживает себя, когда вы начинаете доверять ему. Вот почему я снова и снова повторяю это слово — «доверие». Ваш мыслящий ум беспрестанно создаёт сомнения насчёт него. Уж мой-то точно создавал. Я, бывало, думал: «Не может же это быть так просто! Даже у мастеров медитации путь к просветлению занимает годы, а у обычных людей оно случается крайне редко». Вы читаете выдержки из священных текстов и книги по Дхамме и думаете: «Я не могу себе представить, чтобы кто-то вроде меня когда-либо смог этого достичь». Вы слышите обо всяких чудесах, о великих мастерах, которые читают мысли и левитируют. Я знаю, что *никогда* не смогу этого сделать, — хотя мне бы и хотелось!

Распознайте ограничения, которые свойственны даже привычным ценностям, которые мы используем, — священным текстам и комментариям, а также словам великих учителей. В любом случае их часто вырывают из контекста. Аджан Маха Бува написал биографию Аджана Мана, в которой он предстаёт как сверхчеловек. Это увлекательная книга, и она неизбежно произведёт на вас впечатление, но когда вы говорите с учениками Аджана Мана, они утверждают: «О, эта писаница не имеет значения. Просто забудьте её! Аджан Ман учил пробуждению, осознанности». «Писаница» впечатляет и увлекает, она даже может вдохновить вас, но вам нужно распознать её ограничения и доверять своему интуитивному ощущению. Что важно для вас? Взаимодействовать со всеми сферами вселенной и разговаривать с дэвами в небесных уделах, быть физически связанными с арахантами в Гималаях — или быть пробуждёнными и осознанными в этом моменте, в этом мгновении мирской жизни, сидения, стояния, ходьбы, лежания, мгновении, когда вы моете посуду или пылесосите ковёр? Когда я размышляю таким образом, я понимаю, что сознание более важно, чем попытки превратить меня в какого-то выдающегося суперволшебника. Я понимаю, что оно того не стоит; это не то, чего я хочу.

Проверьте это! Увидьте это для себя посредством вашего собственного интуитивного разума. Есть страдание (*дуккха*), и есть не-страдание. Всего лишь рассматривая и то и другое, всего лишь исследуя

этую неудовлетворительность, вы можете постичь смысл сознавания, скажем, своего утреннего пробуждения либо ощущения тоски или даже ужаса. Возможно, в течение дня происходит то, что вам не особенно нравится. Может быть, есть чувство беспокойства, желания что-то сделать, одиночества, тяги к каким-то отвлечениям. Подобные вещи — совершенно обычная часть нашей жизни, и сознавание позволяет нам наблюдать это, знать, что это — «именно такое».

Чем больше я доверяю сознаванию, тем больше изменяется отношение к состояниям, которые возникают в моём уме. Вместо того чтобы погружаться в состояния либо пытаться подавить их или избавиться от них, я признаю их, распознаю их и не делаю из них проблемы. Это в значительно большей мере ведёт к ощущению удовлетворённости и умиротворённости, которое я получаю от жизни. Я не чувствую себя так: «О, мне ещё так много нужно сделать!» Мы сами создаём себе проблемы, когда говорим: «У меня проблемы со злостью; я страдаю от ревности; меня одолевают страхи; я полон обид». На основе таких идентичностей мы делаем вывод, что не должны иметь подобных чувств. Мы думаем: «Я не должен быть злым человеком; мне нужно с этим что-то делать». Но если вместо того, чтобы просто поверить в это, мы прислушаемся к этому, обнаружим ли мы, что «то, что сознаёт злость» действительно злится? Если вы допускаете, что вы действительно злитесь прямо сейчас, *по-настоящему* злитесь, и что вы сознаёте наличие злости, то испытывает ли сознавание злость? Злость — это то, что вы чувствуете, она «именно такая»; но ваше сознавание — злится ли оно?

Именно так я исследую этот конкретный опыт. И чем больше я исследую его, тем больше я вижу, что сознавание — это не злость. Сознавание сознаёт злость, но само не является злостью. Я доверяю сознаванию всё больше и больше; я покоюсь в нём, вместо того чтобы делать проблему из чувства злости. Если я воспринимаю это как что-то личное, то начинаю думать: «Хороший монах не должен быть таким. Я должен практиковать любящую доброту (*metta*) по отношению к людям». И потом кто-то совершает что-то, из-за чего я реально злюсь, и я пытаюсь испытывать метту к нему. «Вот что я должен делать, — говорю я себе. — Я *должен* простить его». Здесь смысл в следующем: я знаю, что я должен делать, но на самом деле я очень разозлён и не испытываю к этому человеку никакой метты. По прав-

де говоря, я бы лучше врезал этому человеку по носу! Но является ли злостью то, что сознаёт эту злость? Является ли оно алчностью? Напугано ли оно? Испытывает ли оно смущение?

Задавая эти вопросы, просто доверяйте сознанию всё больше и больше. Это интуитивная практика. Именно в ней вы должны доверять себе. Вы — тот самый человек, который должен это сделать; никто не сделает это за вас. Не бойтесь доверять *себе*. Не доверяйте своим мнениям и взглядам. Не доверяйте своим взглядам насчёт буддизма, христианства или чего бы то ни было ещё. Я не доверяю ничему из этого. У меня всё ещё могут быть мнения и точки зрения, но я не доверяю им. Не в этом моё прибежище. Однако я доверяю этому сознанию.

По мере развития вашего доверия оно будет всё глубже проникать в опыт вашей жизни. Это не просто фантазия идеалиста, витающего в облаках; это что-то такое, что даёт вам — по мере того как вы становитесь старше — всё больше силы в решении проблем этой жизни — в человеческом теле, в обществе. «Это» — такое, как есть. Оно не «такое, каким должно быть», но просто то, как есть. Помните об этом! В редкие моменты у вас действительно может возникать ощущение, что жизнь такая, какой она *должна* быть, но вы не сможете их удержать.

7. Джамма – не идеал

7 августа 2002 г.

Я часто использую слово «размышление»*, чтобы описать способность наблюдать и свидетельствовать то, как есть. Оно не подразумевает анализ или выяснение — так ли оно, как есть, или так, как оно *должно* быть, может ли кто-то его улучшить или лучше оставить его таким же? Это, скорее, некая способность к восприятию настоящего в качестве опыта — просто потому, что он присутствует всегда! Опыт — это сейчас.

Вы можете вообразить то, что вы испытаете, если отправитесь в отпуск на Ибицу или куда-то ещё. Вы можете фантазировать, представляя себе ваш будущий опыт. Но подлинный опыт — это всегда *сейчас*, поэтому вы можете размышлять о «сейчас». Большинство людей, однако, этого не делают; большинство занимаются тем, что планируют либо делают что-то, нацеленное на достижение желанного результата в будущем. Общество, как правило, утверждает идею, что вы упорно трудитесь, пока молоды, копите деньги и потом уходите на пенсию, чтобы наслаждаться собой, когда вы постарели. В этом случае ощущение «сейчас» может быть полностью отвергнуто как неважное, потому что будущее — особенно когда вы молоды — обещает успех, богатство, славу, комфорт, покой и всё остальное. Будущее содержит бесконечные возможности, бесконечный потенциал,

* См. прим. на с. 24. — *Прим. пер.*

но «сейчас» может быть только таким, какое оно есть. «Такое» – вот каким всё является прямо сейчас. То же самое с прошлым. Прошлый опыт – это воспоминание в настоящем, но вы можете в каком-то смысле жить в прошлом – в «золотом веке» или в «старые добрые времена» – или лелеять обиду на то, что в прошлом с вами дурно обращались или вас неправильно понимали. И если в вашей жизни много негативного опыта, вы, возможно, будете расценивать будущее как потенциальный источник ещё большей боли, ещё большего страдания, ещё большего унижения. Хотя на самом деле всё это всегда содержится в настоящем. Вспоминаете ли вы о прошлом, надеетесь ли на успех в будущем или страшитесь будущего – всё это происходит прямо сейчас. Таким образом, это размышление о том, как мы воспринимаем время в качестве реальности.

В буддизме делается акцент на внимательности, осознанности (*sati*). А тем предметом, который максимально явно присутствует в настоящем, является это физическое тело. Где бы я ни находился, это тело идёт со мной, поэтому оно всегда здесь и сейчас. Физическое тело – это некий объект, на который я на самом деле могу ссыльаться. Оно в некотором роде «заземляет» меня, потому что обладает ощутимой плотностью. У него больше устойчивости, чем у эмоций, мысли или чувства, поэтому оно в большей мере похоже на «меня», на «моё». Но порой нам не особо нравятся наши тела, поскольку они грубые. Цивилизация, особенно европейская, предприняла отчаянную попытку игнорировать тело и жить в эфемерном мире идеалов. Когда тело ведёт себя хорошо, мы проводим время в приятных умственных состояниях. Но когда преобладают нужды тела, нам приходится удовлетворять их. Это всё, конечно, естественно, и мы привыкли к этому, но всё-таки это не хочет отождествляться с более грубыми аспектами физического тела, особенно в том, что касается старости, болезни и смерти. Болезнь – это унижение, не правда ли? Когда мы утрачиваем контроль над своими телесными функциями, это может быть унизительным – особенно если мы думаем о себе как о более утончённых существах, чем предполагают грубые аспекты тела. Обратите внимание, какое значение современное общество придаёт фитнесу, моде и стремлению к внешнему лоску. Мы хотим отождествляться с красотой и молодостью, носить модную одежду.

Если мы покрываем тело красивыми тканями, это может дать нам ощущение, что мы привлекательны и желанны.

Однако в настоящий момент тело именно такое, как есть; мы можем болеть или обладать прекрасным здоровьем, мы можем быть молоды или стары и так далее. Нельзя сказать, что тело *должно* быть таким-то или таким-то. Смысл в том, чтобы увидеть, что оно «именно такое». В таком случае тело — это своеобразный «заземляющий» механизм обращения внимания — не через тщеславие, не через сравнение себя с идеалом, с прекрасными, эталонными мужчинами и женщинами, но через переживание этого в настоящем. Поэтому в буддийской медитации мы используем четыре положения тела (сидение, стояние, ходьба и лежание) как способ заземлить себя в «здесь и сейчас». В этот момент положение сидя — «именно такое».

Что ж, мы можем идеализировать и это сидячее положение; мы увидим изображения йогинов, сидящих в полной позе лотоса, или опытных практиков, медитирующих в дзендо*, а затем будем подражать не только тому, как они сидят, но и конкретному способу стояния, ходьбы и лежания. Это одна из проблем в монастырях — монахи, пытающиеся вести себя, как йогины, и заставляющие свои тела принимать позиции, которые они считают идеальными. В результате они, случается, травмируют себе спины и колени. А сидячая медитация вообще стала навязчивой идеей среди буддистов на Западе. Мы говорим о «сидении», и все знают, что «мы просидели!». «Сколько часов ты просидел? Я сегодня просидел три часа». Человек со стороны, услышав такое, счёл бы это очень странной темой для беседы.

Размышляя об этом, мы понимаем, что существует некая идеальная позиция и что её нужно принимать и оценивать по достоинству. Однако об этой позиции можно сказать лишь, что она «именно такая». Если вы подвергаете своё тело нагрузкам, пытаясь достичь какого-то идеала, то поразмышляйте над тем, что на самом деле происходит, — что попытки заставить своё тело соответствовать идеалу — тоже «именно такие». Это не критика, но распознавание. Вы начинаете распознавать то, что происходит, а не просто оперируете идеями,

* Зал для медитаций в традиции дзен-буддизма. — *Прим. пер.*

полученными от учителей, из книг и так далее; вы начинаете развивать внутреннее ощущение доверия собственному интуитивному сознаванию, понимая, что то, что вы на самом деле делаете, – это принятие некоего идеала и стремление подогнать себя под него. Вот почему я подчёркиваю то, как важно научиться доверять интуитивному сознаванию. Если мы попытаемся через силу подвергнуть тело суровым тренировкам, то мы можем увидеть, что, пожалуй, это не то, что планировалось изначально. Таким образом, мы начинаем распознавать то, что происходит, и видеть, что наши действия исходят из нашего упрямства; мы думаем о медитации как о чём-то, что мы всегда вынуждены делать и от чего должны получать пользу, и мы заставляем себя, принуждаем тело, принуждаем ум. Итак, мы распознаём в этом страдание. Даже при том, что это очень хорошо – мEDITировать, быть осознанным и применять различные медитационные техники – я не имею ничего против, – тем не менее стоит спросить себя, основывается ли наше отношение к медитации на сознавании (*сатипаннья*) или на цеплянии к воззрениям и мнениям насчёт неё.

Мы можем считать очень важными учения, содержащиеся в текстах и в словах наших учителей. Если у кого-то есть впечатляющий титул вроде «мастер медитации», «роси» или «гуру», это может усилить ощущение «тот человек знает, а я нет». Но для нас задача заключается в том, чтобы сознавать это ощущение, сознавать наше отношение к учителям, которые нам по душе. И акцент здесь будет на доверии интуитивному сознаванию. Когда я смотрю на реальность этого момента – просто здесь и сейчас в этой комнате, – то тело сидит здесь в этой точке, а я могу сознавать всё, что происходит в окружающем пространстве; я могу сознавать свои чувства и физические ощущения. Но что происходит в *вашем* уме? Я действительно не знаю. Возможно, я способен догадаться, считывая язык тела или выражение лица. Если кто-то здесь выглядит уже совсем отчаявшимся, то я задумаюсь!.. Но я не могу сознавать то, что вы на самом деле чувствуете, то, что вы на самом деле переживаете; я не могу сознавать то, что вы переживаете как реальность этого момента, как непосредственный опыт. Однако я могу сознавать этот факт и распознавать это своё ограничение.

Я учусь у этой точки здесь – этой точки сознания, а не у внешних источников, не у мнения, что кто-то ещё знает меня лучше, чем я сам

себя знаю, или что написанное в книгах безупречно, что в изложенных там учениях не может быть никаких ошибок или неточностей. Я учусь у этой точки сознания, вместо того чтобы наделять полномочиями учителей и гуру, «которые являются просветлёнными и потому должны знать всё, никогда не ошибаются, никогда не бывают неправы». Большинство из нас видели, как это происходит, и, возможно, проецировали свои надежды на книги, на традицию или на учителей, поскольку мы не доверяем самим себе. Мы исходим из этой позиции — «Я запутавшийся, беспокойный персонаж, и мне правда нужно привести в порядок свои дела. Мне нужно больше медитировать. Возможно, мне следует стать монахом или монахиней и работать над собой, чтобы я стал просветлённым в будущем» — и постоянно размышляем в том же духе.

Отстраниться от этого исходного допущения — вот к чему я призываю вас сейчас. Много лет я наблюдал, как медитируют западные люди, и видел, сколькие из них так и не устраниются от базового заблуждения, от исходной предпосылки «я беспокойный человек и должен практиковать медитацию, чтобы стать просветлённым». Иногда это приводит к «Я уже не беспокойный. Теперь я просветлённый! Я идеален таков, какой я есть». Но это точно так же нелепо, разве нет? Мы говорим не о том, чтобы пытаться определить себя с помощью позитивных либо негативных прилагательных, но о том, чтобы распознавать, размышлять о том, что происходит *на самом деле*. Утверждение «я беспокойный человек» — это что-то, созданное в настоящем; это некое допущение, которое мы считаем априори верным и никогда не подвергаем сомнению. На самом деле мы, возможно, *кажемся беспокойными*. Возможно, у нас масса безумных мыслей, мы чересчур эмоциональны и не чувствуем себя в безопасности. Возможно, у нас есть невротические страхи, фантазии и желания, и мы судим о себе соответственно: «Я не должен чувствовать такое! Я не должен думать так! Я не должен быть таким человеком!»

Когда вы размышляете о таком, можно загадать такую загадку (или коан): «То, что сознаёт: „Я беспокойный человек“, — испытывает ли оно беспокойство?» Как раз здесь вы должны прекратить думать об этом и довериться интуитивному ощущению, потому что сейчас вы учитесь принимать прибежище в интуитивной мудрости, или сознании, а не в представления о себе, о буддизме, о том, какими

вы должны или не должны быть, о том, что вам следует или не следует делать.

Итак, нехватка собственной ценности, как кажется, является культурной проблемой для западных людей. Я думал, что это личная проблема, но по прошествии всех этих лет я вижу, что эта проблема в той или иной степени присутствует у огромного множества людей. Поэтому сейчас я думаю, что она, пожалуй, является культурной; возможно, нас воспитывают в культуре, которая изначально даёт ощущение того, что мы недостаточно хороши такие, какие мы есть, и нам нужно что-то улучшать. Но в чём бы мы её ни обвиняли, это не играет особой роли. Здесь главное – распознать то, что *сознёт* эту нехватку собственной ценности. Если мы поразмышляем над этим, то, возможно, начнём замечать, что мы не очень хороши – «фактически мы никчёмные и полны беспокойства», – но затем позволим себе принять это чувство более осознанно. Или мы можем исходить из позиции: «Что ж, смиритесь с этой жизнью! Крепитесь! Извлекайте лучшее из худшего!» – и ни при каких условиях не сможем по-настоящему распознать это как заблуждение. Таким образом, мы можем медитировать годами, но так и не избавиться от этих заблуждений, зато благодаря силе воли и дисциплине мы обретём иллюзию, что становимся лучше: «Я намного лучше, чем был раньше! И это всё благодаря упорной работе, дисциплине, сидению в медитации по три часа за раз, посещению ретритов, отказу от чувственных удовольствий, контролю за речью», – и так далее. Но это всё ещё заблуждение.

Таким образом, я побуждаю вас доверять сознанию настоящего и осуществить его полностью, работая над ним и по-настоящему подвергая сомнению. Когда вы начинаете думать о себе и чувствуете, что вы никчёмные, не представляете никакой ценности, недостаточно хороши, недостойны любви, глупы, недалёки или туповаты, – замечайте, что это умственное состояние, которое вы создаёте, а затем просто замечайте, что оно «именно такое». Но потом задайте себе вопрос: «То, что сознёт, – является ли оно глупым, расстроенным или невротичным? Или чувство „я невротичен“ – это просто некое чувство, которое у меня есть в настоящем?»

Это, конечно, может вызвать фрустрацию, потому что мы стремимся иметь какую-нибудь идентичность. Одна из причин, по которым мы наделяем других полномочиями, – это наше ощущение, что они

обладают необходимой квалификацией. Психиатры и прочие врачи, учителя и так далее прошли соответствующее обучение и обладают опытом — «Они знают, а я просто человек, который ничего не знает. Я не знаю себя. Я чувствую замешательство, боль, подавленность, а значит, кто-то ещё знает, что я должен делать». И нельзя сказать, что это совсем не так. Иногда психиатры, медики, гуру и так далее действительно могут помочь нам. Но если мы думаем, что можем стать просветлёнными посредством усилий, прилагаемых кем-то ещё, то, конечно, нас ждёт большое разочарование — потому что это невозможно.

Обратите внимание, что учение Будды всегда подразумевает «здесь и сейчас». Осознанность — сейчас, просветление — сейчас, пробуждённость — сейчас, бессмертие — сейчас. Если, с другой стороны, вы всё время создаёте себя в «сейчас» как человека с качествами и характеристиками, в которых вы никогда не сомневаетесь, то, конечно, вы бесконечно блуждаете, подобно слепцу, в создаваемых вами иллюзиях. Однако если вы начнёте доверять своему сознанию, то будете наблюдать эмоциональную запутанность, чувство неполноценности и никчёмности — здесь речь не о том, чтобы отрицать эти вещи, — только вы уже не будете отождествляться с ними или привязываться к ним; вы, скорее, будете распознавать тот факт, что они «именно такие». Позволяя различным вещам проникать в ваше сознание — не комментируя их, не делая из них проблемы, — вы постигнете, что «всё такое, как есть». Потом посмотрите, что произойдёт. Например, сознавая неполноценность, вы на самом деле отпускаете её, вы позволяете прекратиться тому, что возникает, вы практикуете в соответствии с законом Дхаммы — «то, что возникло, прекратится». Запутанность, чувство неполноценности, ощущение «себя как личности» — ничего из этого не является «я».

Чем же вы тогда на самом деле являетесь? Что представляет собой ваша личность? Я, возможно, допускаю, что всё время обладаю одной и той же личностью. Когда я сплю — я Аджан Сумедхо, когда я общаюсь с монахами — я Аджан Сумедхо, когда я встречаюсь с родственниками, друзьями, врагами и другими людьми — я всё тот же человек, переживающий этот опыт. Однако вы могли заметить, что личность адаптируется к возникающим состояниям и к привычным тенденциям. Следовательно, она является обусловленной и зависит

от множества факторов; она зависит от того, испытываете ли вы счастье, грусть, бодрость духа, подавленность, скуку, вызываете ли вы сами у себя хорошие чувства или ужасные и так далее. Пробуждаясь к настоящему, вы распознаёте, что эти состояния – «именно такие». Если вы планируете посетить какое-нибудь заседание нашего комитета, на котором, как вы знаете, будет высказано много негатива, на котором будут обсуждаться много трудных пунктов, в числе которых и вы сами, то вы заметите, что ваша личность изменяется. В таких обстоятельствах вы не будете тем же человеком, каким бы вы были, если бы вам, скажем, собирались вручить Нобелевскую премию. А когда вы идёте домой, чтобы повидаться с родителями, вы снова другой человек.

Мои родители умерли много лет назад, но я помню, как приехал в Америку навестить их, когда мне было пятьдесят пять. Для них я, конечно же, не был Аджаном Сумедхо или кем-то таким – я был просто их любимым малышом. Очень скоро проявились старые модели наших взаимоотношений, и я счёл это действительно странным; это на самом деле взволновало меня. Попробуйте замечать подобные взаимоотношения – те допущения, которые возникают при взаимодействиях «отец – сын», «мать – сын», «мать – дочь» и так далее, – просто допущения и привычные тенденции, которые существуют на личностном и эмоциональном плане. Вы могли бы заявить, что ваши родители не должны относиться к вам так, как они относятся, что они должны принимать вас как взрослого, равного им. Но это было бы лишь одним из многих «так должно быть»; это был бы идеальный вариант. А на самом деле здесь всё «именно такое». Позволяя себе осознанно принимать свой опыт, вы понимаете, что даже если ваши родители не могут измениться, по крайней мере *вы* можете – вы можете изменить своё отношение и не позволить подростковым обидам захватить вас, ведь вам уже пятьдесят пять!

«Я являюсь беспокойным человеком» – это ведь оценочное суждение, правда? «Беспокойный» определяет то, каким «я являюсь». Это отождествление с определённым типом состояния, с личным ощущением в отношении себя. Если мы уберём этот кусочек с «беспокойный», то уже больше приблизимся к реальности этого момента – «прямо сейчас я являюсь» – и обретём ощущение пребывания

здесь и сейчас. Это распознавание сознательного опыта как сущности. Имеется некая сущность, но она уже не является чем-то личным; это не «я являюсь Аджаном Сумедхо» или «я являюсь» чем угодно ещё; это просто ощущение «я являюсь», «я есть», ощущение присутствия. Бытие осознанной сущностью —«именно такое». Размышляйте над этим и оставайтесь какое-то время в этом ощущении «я есть», не добавляя каких-либо личных условий.

В этом ощущении «я есть» тело —«именно такое». Есть сознание, есть дыхание (можно сознавать только дыхание, присутствующее в теле, — это *анапанасати*^{*}), есть «звук тишины» — *остинато*, фон. И в этот интуитивный момент вы наблюдаете, не добавляя никакие личные качества. Дыхание не несёт в себе высокий смысл личных свершений, достижений или определённой идентичности. Когда вы прямо сейчас размышляете над телом как опытом, это совсем не то, что смотритесь в зеркало и пытаться решить, стало ли на лице чуть больше морщинок или длинноват ли ваш нос; внешний вид совершенно неважен. Вы сознаёте просто этот опыт физического тела, которое является сознательным существом, и продолжаете удерживать это сознавание; вы можете размышлять над его реальностью. И делая так, вы можете лучше сознавать напряжения в теле — то, что происходит в ваших плечах или позвоночнике, давление тела, сидящего на коврике, или желание почесаться, которое сопровождает это давление, — и вы понимаете, что они «именно такие». В терминах основополагающей медитации сознавание положения тела и дыхания, а также, возможно, «звука тишины», — это способ погрузить вас в текущий момент, где вы не пытаетесь ничего получить, не пытаетесь достичь или обрести что-либо, не исходите из таких идей, как «если я выполню эту практику, я в будущем стану просветлённым»; вы, скорее, учитесь центрировать себя, открываться текущему моменту посредством этого заземляющего опыта, прежде чем он вызовет какие-то очень личные состояния, например эмоции. Если вы заземляетесь таким образом, то будут проявляться эмоциональные состояния — недостаточное ощущение собственной ценности, сомнение, отчаяние, злость, жадность и всё

* Анапанасати — сознавание своего вдоха и выдоха.

остальное, — но вы распознаете, что тело, чувства, ум и объекты ума (в терминах четырёх основ внимательности, *сатипаттхана*^{*}) просто возникают и прекращаются.

Попробуйте сделать так, чтобы какая-то эмоция сохранялась у вас постоянно. Пока вы в депрессии, она кажется постоянной, и вы больше всего боитесь, что никогда из неё не выйдете: «Я теперь навсегда в аду, этом вечном аду!» Такой она представляется. Но если вы отнесётесь по-другому к чувству депрессии, никчёмности, отчаяния или другим негативным состояниям ума, вы распознаете, что они именно такие, какие есть. И вы позволите себе осознавать их, больше не оказывая им сопротивления, больше не пытаясь их анализировать, критиковать их или заставлять себя отвлечься от них. Вы начинаете распознавать непостоянство и позволять любому состоянию быть тем, чем оно является.

Однако вы не сможете этого сделать, если принимаете это как что-то личное. Я могу сказать конкретно о себе: моя личность основана на представлении, что я не должен впадать в депрессию, — «Здоровый человек не депрессирует. Я должен быть хорошим монахом. Я должен быть идеалом. Я должен быть полон сострадания и любящей доброты. Я не должен испытывать жалость к себе или обижаться». Личность всегда проявляется похожим образом. Суперэго любит говорить вам, кем вы *должны* или *не должны* быть. У нас, монахов, есть все эти размышления о том, что надо любить всех живых существ и быть абсолютно неэгоистичными, о том, что надо уважать любые подношения от других людей (потому что мы просим подаяния и исходим из позиции идеального монаха). Но западные монахи и монахини, как я заметил, от этих монашеских размышлений часто погружаются в чувство вины. Вот одно из размышлений: «Я завишу от щедрости других. Достоин ли я этих подношений?» Личность западного типа скажет: «Не думаю, что я достоин». Истина заключается в следующем: им, по всей вероятности, не нравится, что кто-то подносит им что-то, — и у них из-за этого возникает чувство вины: «Я должен быть благодарен за эти щедрые подношения!» Но на самом

* Четыре основы внимательности: созерцание тела, чувств, ума и объектов ума.

деле им они совсем не нравятся, и тогда они чувствуют себя недостойными. Именно так действует подобная личность, верно?

Монашеские или религиозные правила часто основываются на идеальной ситуации, что вполне справедливо — и уж точно в этом нет ничего плохого, — но какое отношение к этому идеалу имеем мы? На неком личном уровне нас это может напугать, из-за чего мы будем чувствовать себя ещё более никчёмными, чем раньше, потому что мы должны быть сострадательными, только вот в данный момент мы не чувствуем ничего похожего. Однако размышление не должно вовлекать оценивание, и если я чувствую себя жалким и ничтожным, но отношусь к этому с сознанием, то воспринимаю, что всё это — «именно такое». Чувство неблагодарности или сожаления, ощущение своей никчёмности или отвратительности — всё это «именно такое». Дело в том, чтобы просто позволять этому быть таким, как оно есть, больше не принимая его как что-то личное. Здесь мы переносим это в контекст «так, как есть», вместо того чтобы рассматривать это как какой-то личный недостаток, какой-то личный изъян.

Мы не играем в игры с умом; мы не пытаемся сказать, что он является чем-то, чем он не является; но мы непосредственно созерцаем то, как есть, без критики. Сознание — это не критикующая функция; оно не говорит вам, каким всё должно быть; оно просто позволяет вам увидеть, что нечто является «именно таким». Дхаммические размышления о непостоянстве, неудовлетворительности и отсутствии «я» — это способы помочь вам взглянуть на вещи объективно. Если прямо сейчас «так, как есть» — это ощущение собственной ничтожности и отвратительности, то оно «именно такое». Когда вы принимаете что-то, вы можете наблюдать это и позволить ему быть, чтобы вы смогли увидеть его изменчивость; его непостоянство становится очевидным. Если, с другой стороны, вы просто пытаетесь избавиться от того, что сейчас переживаете, вы не сможете увидеть его непостоянство; вместо этого возникает сопротивление этому, из-за чего начинает казаться, что эта проблема вечная и на самом деле ваша. Тогда вы не принимаете это; вы боретесь с этим и делаете из этого ещё большую проблему.

И здесь мы как раз переходим к теме доверия. Чтобы позволить тому, чего вы боитесь или что вам не нравится, стать полностью

осознанным, необходим высокий уровень доверия. Привычный способ реагирования на происходящее именно таков — отталкивать, отрицать, отвлекаться или погружаться в отчаяние. Я прошу вас по-настоящему исследовать это. В буддийских учениях используются такие термины, как «исследовать», или «всмотреться в глубинную сущность* вопроса», или «дойти до источника». Поэтому я призываю вас отстраниться от того состояния, которое существует в настоящем. Прямо сейчас в настоящем существуют наши тела; они — «именно такие».

Размыщление над состояниями и ощущениями физического тела меняет наше отношение к нему, не так ли? Мы обычно думаем, что ум находится внутри мозга, — ум располагается в мозге, а мозг в голове, — и поэтому мы исходим из того, что ум где-то здесь, в верхней части тела. Мы рассуждаем дальше и решаем, что сознание тоже находится в мозге. Однако мы можем сознавать тело как опыт и при этом не утверждать, что мозг сознаёт тело как опыт. Мы можем просто сознавать тело как опыт. И тогда мы видим, что, скорее, тело является содержимым сознания, чем сознание является чем-то, происходящим из мозга. Мы как бы начинаем уходить от отождествления с маленьким кусочком физической анатомии к более широкой перспективе — пониманию, что тело содержится в сознании.

В силу того что я сознаю своё тело как опыт, я не могу наблюдать своё лицо. Дуглас Хардинг**, как помнят многие из вас, часто говорил о людях «без головы». Я не могу увидеть собственные глаза. Вы можете видеть мои лицо и глаза, а я нет. Это так, как есть. Я могу посмотреть на фотографию самого себя или взглянуть в зеркало и таким образом составить представление, как я выгляжу. Но в этот момент я на самом деле не могу видеть своё лицо. И всё-таки оно сейчас здесь. Я могу видеть ваши лица. Всё это — лишь простые способы исследования опыта, и они могут помочь нам разрушить множество убеждений, которые у нас имеются. «Я — это моё лицо» — довольно

* В оригинале буквально «сердце вопроса», «сердце [рассматриваемого] дела». — Прим. пер.

** Harding, Douglas E. *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*. Inner Directions Foundation, 2002.

сильное убеждение, очень сильная отождествлённость, но просто обратите внимание на то, что сознание «именно такое». Сознание – это не что-то личное; оно универсальное. Мы вплетаем личность в сознание. Однако когда мы действительно внимательны и осознаны, личности нет. Нет ничего личного, что было бы задействовано, – пока я не начну отождествляться с ним, думая, например: «Я внимателен и осознан. Я осознанный монах». Тогда я вплетаю некоторую отождествлённость в сознание. Поскольку опыт происходит прямо сейчас, в настоящем, сознательное сознавание* – «именно такое». По-настоящему замечайте это. Оно бдительное, разумное, здесь и сейчас. Но потом я могу превратить себя в «Я – Аджан Сумедхо. Я полон беспокойства» – и так далее. Я могу превратить в сознание весь мир.

Изучая и исследуя сознание, вы начинаете понимать то, каким оно является в действительности. Это помогает преодолевать любые проблемы – личные, социальные, семейные, проблемы внутри различных групп и объединений. Так много проблем возникает, когда дело доходит до мнений и точек зрения, идентификаций и идеалов, которые есть у нас в отношении того, как всё должно или *не должно* быть, и так далее. Я думаю, если идеалисты живут вместе, то они чувствуют себя ужасно, потому что они всё оценивают с точки зрения идеала. Помню, как я ребёнком упал и ободрал колено, – тогда я не мог понять, почему Бог создал боль. Я думал: «Если бы я был Богом, я бы ни за что не создал боль». И я представлял себе, как бы всё должно было быть в соответствии с идеалом счастья, – когда нет никакого несчастья, когда есть только лучшее и тебе не приходится размениваться на меньшее, – идеализм, доведённый до абсурда. Но Дхамма – не идеал, верно? Она такая, какая есть.

Всё неумолимо, непрестанно изменяется, и на обусловленном уровне нет ничего, что может спасти вас. Всегда присутствует эта дуккха, это чувство неудовлетворительности. Если вы принимаете прибежище в деньгах, мирских достижениях, престиже и подобных вещах, вы обречены на провал. В этом мире обусловленности вы не можете удержать ничего, что приносит удовлетворение. Оно

* См. прим. на с. 37. – *Прим. пер.*

может удовлетворять вас какое-то время, но это лучшее, что можно о нём сказать. Это не какое-то учение — я не говорю, что вы должны воспринимать это как учение, — это *размышление*. Можете ли вы найти постоянное удовлетворение, удерживая что-либо в этом обусловленном мире? Это нужно исследовать. Можно ли найти постоянное удовольствие, удерживаясь за отождествлённость с вашим телом, с вашими эмоциями, с вашими идеалами? Можете ли вы найти место в мире, где вы будете постоянно счастливы, где не существует страдания? Это внутренний поиск. Вы всматриваетесь в это, определяя, возможно ли такое.

Иногда люди говорят: «Буддисты учат, что всё является страданием и всё непостоянно. И они верят в *ниббану* — угасание. И всё это звучит нигилистически». Что ж, некоторые буддисты, пожалуй, и правда верят в такие вещи, но не в этом смысле Учения. Учение предназначено не для того, чтобы цепляться; оно для того, чтобы исследовать. И проведение этого исследования зависит от каждого из вас; только мы можем его провести, и никто другой не может нас к нему принудить. Будем ли мы это делать — конечно, зависит от нас.

Исходя из моего опыта, когда человек обретает большую уверенность в своей практике, начинают проявляться тонкости. Человек в некотором смысле устает от жизни. Вы проходите через стадию, где вы просто смотрите на этот мир и решаете, что он безумен! «Я живу в сумасшедшем доме! Люди помешались!» И это действительно так. Но если вы привязываетесь к этому взирению, то у вас возникает чувство усталости и даже своеобразное желание умереть: «О, с меня хватит!» И затем что-то происходит — какой-то тяжёлый случай или очередная противная встреча в монастыре, — и вы думаете: «Нет! Только не это! Опять! Они что, вообще ничему не учатся? Нам что, придётся пройти через это снова?» И ум начинает жаловаться. Именно в такой ситуации вы должны оставаться в настоящем моменте. Если вы привязываетесь к усталости от жизни, это просто очередная привязанность. Оставаться в настоящем моменте — довольно трудный вызов; это нелегко.

Многие из нас хотят стать просветлёнными и потом жить счастливо до конца своих дней. Мы хотим дождаться этого великого момента, чтобы потом всё шло как по маслу и мы постоянно жили в этом блаженном состоянии идиотского счастья. Это своеобразный идеал.

Однако, согласно палийским текстам, этого не случилось даже с Буддой. Конечно, всевозможные вещи произошли с Буддой после того, как он достиг просветления. Люди пытались убить его, опорочить его, использовать его в своих целях. На самом деле даже существует история о нескольких монахах, с которыми было столько трудностей, которые стали такой проблемой для него, что однажды он сказал им, что с него хватит, и отправился проводить сезон дождей со слоном и обезьянкой. И действительно, со слонами и обезьянами, пожалуй, живётся легче! Итак, согласно текстам, даже Будда пресытился миром, в котором он жил. Смысл в том, чтобы не привязываться к вещам. Хотя мы устаем и пресыщаемся, всегда есть этот вызов — не привязываться к чувствам. Распознайте и признайте, что всё «именно такое», но делайте это без попыток удержаться или уцепиться за что-либо. На самом деле во мне есть что-то, что неким извращённым образом любит держаться за усталость от жизни. Я, знаете ли, вполне наслаждаюсь ею, думая, что с меня хватит или что опять предстоит эта нудная встреча, где будут обсуждать столько всего, и ворчливый ум начинает доминировать. Я на самом деле вполне этим наслаждаюсь. Смысл в том, чтобы увидеть это цепляние насквозь.

Но иногда мне кажется, что я становлюсь, скорее, невероятно простодушным мудрецом, чем действительно мудрым мыслителем.

8. Неизбежное беспокойство

8 августа 2002 г.

Я стараюсь поощрять это ощущение, когда мы доверяем способности размышлять, способности сознательно воспринимать то, как есть. Это не значит занимать определённую позицию относительно любой темы или любого учения буддийской доктрины, потому что это означало бы, что мы начинаем с чего-то приобретённого. Мы читаем буддийские тексты и частенько хватаемся за некие идеи, не зная, что именно мы делаем; мы склонны верить в учения и доверять им, полагаться на них. Но в этот момент для нас учения, учителя и традиции — это просто объекты. Мы не рождаемся как буддисты Тхеравады — с буддийскими представлениями, принципами или возврнениями. Их мы приобретаем позже. И большинство из нас здесь пришли к буддизму по своему выбору. Что-то в нас притянулось к учениям Будды, которые каким-то образом отозвались в нас. Получается, главное — использовать учения Будды для того, чтобы размышлять над ними в терминах нашего собственного опыта.

Первая благородная истина — «существует страдание (*дуккха*)» — это не какая-то доктрина, в которую, как предполагается, мы должны поверить; это просто указание на реальность, которую мы все воспринимаем. Поэтому здесь вопрос в том, чтобы замечать страдание, неудовлетворительность, неудовлетворённость и относительно безвредные формы страдания, которые мы испытываем всё время. Я, например, считаю, что самосознавание — это страдание. И, следовательно, задача в том, чтобы заметить это. В своей монашеской

жизни я делал большой упор на формальную медитацию, и поначалу, когда я пытался практиковать, я испытывал огромные страдания. Не то чтобы на меня как-то давило общество, да и в целом условия были вполне спокойными, но была боль в коленях из-за того, что я сидел со скрещёнными ногами, было чувство беспокойства в уме и навязчивые мысли и эмоции. Таким образом, хотя я находился в спокойных, безмятежных условиях, когда я размышлял обо всём этом, я видел страдание (*дуккху*). Дело было не в том, чтобы пытаться убедить себя в чём-то, но в том, чтобы просто размышлять, что страдание «именно такое».

Перевод слова *дуккха* — об этом говорил вчера Джон Пикок — как «страдание» не совсем точен, но я думаю, что он вполне приемлемый. Идея передана верно. Когда вы смотрите на реальность, вам не нужна стопроцентная точность терминов. Может быть, у вас не было никаких значительных кризисов, трагедий или ужасных ситуаций, разрушивших вам жизнь, но есть общее ощущение беспокойства. Самокритика — это *дуккха*, не правда ли? Когда вы действительно рассматриваете самоуничижение и чувство «я недостаточно хорош такой, какой я сейчас», вы можете увидеть, что даже они являются *дуккхой*. Возможно, вы не сознаёте то, что вы делаете; возможно, это просто некая привычка на фоне, которая подспудно, неосознанно влияет на вас, но чем же является это ощущение, что вы недостаточно хороши или не столь же хороши, как кто-то другой? Размышляя над этими вещами, вы начинаете замечать чувство неполноценности — не как что-то, что вы не должны испытывать, и не как некий личный недостаток (ещё один, от которого вам нужно избавиться!), — но как факт, что оно «именно такое». Вы можете также заметить тонкие эмоциональные привычки — страх, чувство одиночества, дискомфорт — и то, что онищаются в теле, возможно, в области живота или сердца.

Когда мы только начинаем учиться медитировать, нам обычно предлагают практиковать один из видов медитации безмятежности, например осознанность к дыханию, — такие практики направлены на то, чтобы устраниить суету из ума, дать умиротворение, вызвать спокойные состояния ума. Если мы сосредоточиваемся на движении дыхания и учимся удерживать внимание на нём в течение какого-то времени, мы обретаем ощущение спокойствия, потому что в дыха-

нии нет ничего, что могло бы вызвать значительные эмоции. И чем более сосредоточенными мы становимся, тем тоньше становится дыхание — пока нам не начнёт казаться, что оно почти исчезло. Оно фактически может стать таким спокойным, что нам почудится, будто мы вообще перестали дышать.

Я пробовал различные техники (их огромное множество) — манты, осознанность дыхания, практики безмятежности (*саматха*) и так далее — и теперь думаю, что то, что люди обычно считают медитацией, — это просто успешное успокоение самих себя и переход в состояние умиротворённого сосредоточения. А если вы медитировали столь же долго, как и я, то вам очень легко это сделать. Вначале это было нелегко, но я постепенно обрёл определённый навык в этом деле. Если я сейчас повернусь и посмотрю на алтарь, на это изображение Будды, и если не будет громких шумов или чего-то ещё, вызывающего беспокойство, я могу стать очень умиротворённым. Затем я поворачиваюсь обратно и вижу вас — и теперь условия уже другие, не так ли? Смотреть на вас — не то же самое, что смотреть на изображение Будды. Здесь важно заметить разницу. Для меня изображения Будды (а я смотрю на них уже долгие годы) обычно являются успокаивающими; это иконы, которые передают идею умиротворения и покоя. На самом деле очень приятно жить в монастыре, где есть множество изображений Будды. Это не какие-то полные страстей фигуры, напоминающие нам об алчности, ненависти и заблуждении; обычно в них чувствуются глубокое спокойствие и пробуждённая безмятежность — то, к чему мы все стремимся. Если мы погрузимся в эстетику этих изображений, то, конечно, обнаружим, что некоторые из них нам не особо нравятся и мы рассматриваем их взглядом, полным критики. Но тогда мы не достигаем умиротворённости! Если мы слишком углубляемся в эстетику буддийских изображений, мы просто упускаем главное. Конечно, какие-то из них явно более красивые, чем другие. Те, например, что были недавно найдены в Китае, — очень приятные фигуры, которые радуют глаз*. И это действительно полезно — созерцать нечто эстетически

* Открыты в 1996 г. и выставлены в Королевской академии искусств в Лондоне в 2002 г. («Возвращение Будды: открытия Цинчжоу»).

удовлетворяющее, не вызывающее негативные или критические состояния ума. Так что это вопрос замечания того, каким всё является на самом деле и какие отношения у нас возникают с вещами и людьми.

Когда здесь, в Амаравати, проходит приём пищи, монахи сидят двумя рядами лицом друг к другу, а я сижу в конце стола, глядя на пространство между рядами. Несколько лет назад монах, сидевший в одном из рядов, постоянно ёрзал и был просто воплощением беспокойства, а другой монах в противоположном ряду был вечно унылым. И я заметил, что то, как они себя вели, действительно влияло на меня. Нельзя сказать, что подобные вещи не оказывают воздействия на сознание. Между прочим, эти два монаха сейчас очень безмятежные, и на них приятно смотреть. Эстетически приятно наблюдать счастливые лица и состояние безмятежности. Это просто так, как есть. Я не считаю, что, обнаружив это, я проявил некий личный недостаток. Просто для меня очевидно, что всё вокруг оказывает своё воздействие на нас.

Сегодня утром после медитации я вошёл в комнату для отдыха и увидел Максин, читавшую газету. Она сказала, что обычно не читает газет, и причиной является то, какие чувства они у неё вызывают. Здесь я соглашусь. Когда вы читаете газеты, вы обычно поглощаете массу неприятной информации, и это действительно влияет на ваше сознание. Если все ужасы, скандалы и неприятности этого мира закладываются в ваш ум, это производит некоторый эффект в данный момент. Это просто наблюдение, размыщление.

Итак, если вы читаете сплетни и дурные новости, у вас возникает некоторое негативное чувство — просто из-за того, что вы думаете о кошмарных вещах, происходящих в мире. Тем не менее вы по-прежнему можете размышлять о том факте, что всё это «именно такое». Сознавая это подобным образом, вы перестаёте возмущаться из-за того, что мир не всегда выглядит как изображение Будды и не является безмятежным раем, где всё доставляет удовольствие, — потому это *не* так, как есть. В мире полно неприятных вещей; многое из того, что мы видим, расстраивает нас, вызывает уныние или отвращение. Можно даже стать «ретритным наркоманом» — одержимым медитирующим с отношением по типу «оставьте меня в покое». «Я не хочу ничего знать. Я не хочу принимать участия в этом мире, потому что он меня чересчур расстраивает!» Если вы слишком

привязаны к безмятежности, вы становитесь маньяком контроля; вы просто обязаны контролировать всё вокруг себя. А способность размышлять, конечно, возвращает вас в настоящее. Таким образом, доверяя сознанию, вы начинаете распознавать состояние спокойствия, которое пребывает с вами всё время, которое не зависит от нехватки чувственных стимулов или от сенсорной депривации. Тогда вы видите Дхамму; вы вступаете в контакт с тем, что можно назвать вашей «истинной природой», «природой будды» или «будда-природой», с тем, что большинство людей на самом деле не сознают. Конечно, вы можете также переживать моменты, подобные этому, через сенсорную депривацию. А можно испытывать ощущение единения, успокоения, отсутствия суеты и отождествить его с медитационной техникой, которую вы применяете, или с конкретной обстановкой, или с отсутствием грубых чувственных стимулов. Но если вы считаете, что можете испытать ощущение единения только лишив свои органы чувств грубых воздействий внешней среды, то вы зацепитесь за желание всё контролировать; вы попытаетесь избегать всего грубого или неприятного. Вот такая здесь логика.

Однако по мере того как вы развиваете больше прозрения и мудрости, вы начинаете распознавать, что на самом деле не имеет значения, обращаете вы лицо к алтарю или продолжаете смотреть на людей, потому что Дхамма — это ощущение спокойствия и умиротворения — всегда присутствует здесь, как только вы начали распознавать её! И ничто — каким бы грубым или ужасным это ни было — не может уничтожить это ощущение; оно всегда здесь. Оно не является чем-то, что вы создаёте, успокаивая свой ум или применяя какую-то ещё технику, но является реальностью, которую вы привыкли не замечать, пока находитесь в ловушке чрезмерного реагирования на чувственные стимулы или принятия/отвержения того, что вы переживаете.

Об этом, конечно, можно говорить по-разному, и люди могут использовать разные термины. Кто-то предпочитает говорить об «уме будды» или «природе будды». В Тхераваде подобные слова не используют. Поэтому, раз я буддист-тхеравадин, если я использую такой язык, то у меня возникает это странное чувство... Но, знаете ли, на самом деле он вполне подходит — даже несмотря на то, что я действительно запрограммирован традицией Тхеравады. Вчера вечером

кто-то спросил: «Можете ли вы увидеть ум? Можете ли вы увидеть природу будды? Что такое природа будды? В каком месте Палийского канона упоминается природа будды?» Что ж, таких слов, как *природа будды*, нет в Палийском каноне, но если считать, что нам никак не позволено использовать подобную терминологию, это будет какая-то доктринальная диктатура! Смысл в том, чтобы постичь или распознать реальность, а не цепляться за «если существует природа будды, то где её найти?». Тогда кто-то может сказать: «Ну, вы знаете, она... в вашем сердце!» А потом вы думаете: «В моём сердце?» Но вне зависимости от того, вписывается это в канон или нет, вы всё-таки можете считать этот термин полезным для того, чтобы направить своё внимание к распознаванию внутреннего спокойствия, непривязанности, прекращения, ниббаны. В этом смысле. Вы должны доверять собственному распознаванию всего этого. Это не что-то, что вы создаёте; это не похоже на то, как если бы вы пытались создать природу будды или умиротворённость — и обрести самадхи, и обрести то, и обрести это, и избавиться от омрачений. Это означало бы, что вы упустили главный смысл и попались в ловушку стремления достичь чего-то, получить что-то, стать кем-то или избавиться от чего-то.

В учениях о Четырёх благородных истинах совершенно чётко объясняется, что причиной страдания (*дуккха*) является привязанность к желанию. Даже желание стать безмятежным является причиной страдания. Если вы желаете безмятежности и получаете её, она может длиться какое-то время, но потом опять исчезнет. И если вы привязаны к этой безмятежности, то у вас возникнет ощущение потери. Вы можете думать, что достигли чего-то в ситуации, которую успешно контролировали, но потом вы возвращаетесь в Лондон, обратно в свой офис, и... «Я не могу медитировать здесь! Слишком много стресса. Слишком много трудных людей. Слишком много шума». Тогда вы решаете, что рыночная площадь — не то место, где вы можете обрести покой, потому что именно так вам кажется: «Никакой природы будды в центре Лондона. Амаравати — другое дело! Там её полно».

Мы часто придаём большое значение словам, но чем более осознанными мы становимся, тем больше мы понимаем, что нужно пользоваться словами, а не хвататься за них, словно они каким-то

образом являются важнейшей вещью в мире, — как, например, термин «природа будды», или «будда-природа». Важен он или нет? Это два слова — «будда» и «природа». Разве это традиционная, ортодоксальная Тхеравада? Мы можем серьёзно углубиться в этот вопрос — уместно ли здесь говорить о традиционной Тхераваде. А может быть, это некий уклон к Махаяне? Мы придаём значение таким словам, как «Махаяна» и «Тхеравада»; но это тоже всего лишь слова, всего лишь понятия. «Буддизм», «Будда» — мы создаём это в уме и затем интерпретируем. Если у нас много предубеждений, то мы, возможно, будем думать, что все формы буддизма, кроме ортодоксальной Тхеравады, в каком-то смысле неправильные, являются не подлинным учением, ересью. Мы можем описывать их в терминах «ереси» и полностью отвергать их. Я знал буддийских монахов, которые полностью отвергают Махаяну — даже несмотря на то что они ничего о ней не знают! — поскольку, как они слышали, она не является ортодоксальным учением, не является подлинным учением. Но такое восприятие основывается на принятии предубеждений и предрассудков, которые сопутствуют любой системе правил. К чему бы мы ни имели предпочтения — мы обычно стремимся это удержать. А потом мы отвергаем всё, что плохо вписывается в эту структуру. Если мы следуем ортодоксальной Тхераваде, то мы можем сознавать, насколько нас пугает терминология Махаяны.

Несколько лет назад возник спор между западными монахами — здесь, в Европе, и в Австралии — и монахами в Таиланде на тему того, действует зависимое возникновение (*патичасамутпада*) в течение одного момента или на протяжении трёх жизней. Некоторые монахи вовлеклись в этот спор очень эмоционально. Если вы из тех, кто рассматривает вещи более интеллектуально, то интерпретация с «тремя жизнями» выглядит безопаснее, чем интерпретация с «одним моментом». Я же склоняюсь к более интуитивному подходу, и «один момент» кажется мне более правильным, потому что интерпретация с «тремя жизнями» представляется довольно бессмыслицей с практической точки зрения. Что касается меня, она слишком фаталистическая и логическая, и в данный момент она, похоже, не имеет особого значения в моей жизни.

Формула зависимого возникновения начинается так: «неведение обусловливает ментальные формирователи». Что же это значит?

Профессор Гомбрич* в своём выступлении задавался вопросом, почему последовательность именно такая — «неведение обуславливает ментальные формирователи, а ментальные формирователи обуславливают сознание» (*авидджа-пачча санкхара, санкхара-пачча винньянам*), а также является это всё чем-то чисто буддийским или было украдено у индуистов или брахманистов. Это, конечно, может быть интересно с точки зрения истории, но как мы можем использовать учение, подобное зависимому возникновению, применительно к рефлексивному сознаванию? Я считаю более полезным освоить такое учение, которое можно применять в этом моменте, а не такое, которое вы лишь пытаетесь прояснить умозрительно.

Сначала многие из нас, возможно, не особо понимали учение о взаимозависимом происхождении. Когда я впервые познакомился с ним, я задумался — почему это излагалось в данной последовательности: сначала неведение, затем ментальные формирователи, затем сознание, затем ум и тело, затем шесть основ, затем чувство и так далее. Как они связаны друг с другом? Я имею в виду, что интеллект — вещь линейная, и вам в каждый отдельный момент приходится рассматривать лишь что-то одно — неведение, ментальные формирователи, сознание, — поскольку у интеллекта есть такие ограничения. Вы не можете думать одновременно о неведении и о ментальных формирователях.

Итак, распознайте, что мышление — это ограниченная функция; она линейная и двойственная. И пока мы держимся за размышление об учениях Будды, анализируя их, мы всегда будем оставаться в рамках допущений, которые делаем на основе логики, рассудочного мышления и всех прочих двойственных функций ума. С точки зрения неведения — незнания Дхаммы — вы можете думать: «Что ж, я знаю Четыре благородные истины: дуккху, самудаю, ниродху, маггу (страдание, происхождение, прекращение, путь)». Но это ведь не означает, что вы знаете всё о буддийских учениях? Что же такое знание Дхаммы? Чем она является прямо сейчас? Если Дхамма — это не мысль, не что-то такое, что вы можете ухватить, то чем же

* Боденский профессор санскрита в Оксфордском университете (1976–2004), основатель и президент Оксфордского центра буддийских исследований.

она является? Покажите её мне. «Дхамма» — это на самом деле просто слово, но это слово, которое включает и обусловленное, и необусловленное — всё. Значит, в этом смысле здесь возникает вопрос *знания* Дхаммы. Если я не знаю Дхамму, то присутствует неведение. Для меня неведение означает, что я пойман в ловушку собственных взглядов, мнений, идентичностей, ощущения себя как неизменной личности, восприятия мира как окончательной реальности, допущений и предположений, предрассудков и предубеждений, эмоциональных привычек. Если я застрял во всём этом — значит, это неведение. А если я привязываюсь к неведению, это воздействует на всё остальное.

Санкхара (ментальные формирователи) — ещё одно интересное слово. Это термин, который подразумевает все условия и состояния. Если я начинаю с неведения, то исхожу из представления «я беспокойный человек», и всё, что следует из этого допущения, будет влиять на моё сознание. И затем я просто автоматически исхожу из того, что я беспокойный человек и должен от этого беспокойства избавиться, что я должен работать над собой, часами медитировать, не вставая с дзяфу*, и тем или иным способом « успокоить» свою беспокойность. Это даёт мне какое-то занятие — то, что я могу делать как личность.

Это довольно интересно — работать над собой, примириться со своими собственными проблемами, исправить собственные упущения, по-настоящему испытать интерес к истории своей жизни — почему вас пугает то или это, почему вы не чувствуете себя в безопасности, находясь в определённых жизненных ситуациях, и так далее. Можно очень увлечься собой, потому что ментальные формирователи на *самом деле* вызывают интерес. Ну, точнее говоря, некоторые вызывают, а некоторые нет! Поэтому один из подходов — это склоняться больше к *интересным* ментальным формирователям, пытаясь жить интересной жизнью — жизнью, наполненной смыслом и значением, жизнью восхитительной и увлекательной. Когда я был молод, я хотел заниматься именно этим. Я не хотел скучной

* *Дзяфу* — круглая подушка для сидения, используемая во время медитации в традиции дзен. — Прим. пер.

стариковской жизни, как у моих матери и отца. Последнее, что я хотел, — это быть бизнесменом, жениться, купить дом и выплачивать ипотеку. Я хотел какую-нибудь *интересную* жизнь. Такова была моя цель, когда я был очень молод. Однако, какой бы интересной ни была ваша жизнь, вы не можете поддерживать постоянный интерес. Сами вещи, которые вас интересуют, непостоянны — и из-за этого вы теряете к ним интерес! Поэтому вам приходится продолжать поиски новых вещей. Но вы не можете найти что-то настолько неизменное, что будет всегда вызывать у вас интерес, и тогда возникает беспокойство, а поиски никогда не заканчиваются. Медитация — это ведь неинтересная штука, верно? На начальном этапе у нас может возникнуть интерес, но медитация направляет нас к тому, к чему мы на самом деле интереса не испытываем, например к дыханию или опыту переживания своего тела. Я нахожу такие вещи реально скучными — «Замечайте ощущение на макушке, а затем замечайте ощущение...» — ну и к чему это?! Я надеялся испытывать действительно интересные ощущения в своём теле. Но большинство из них были просто раздражающие — у меня всё чесалось и болело. Я хочу сказать, что вы направляете своё внимание на то, что есть; оно является тем, чем является, а не чем-то интересным. И вот вы учитесь обращать внимание, фокусироваться, поддерживать сосредоточение, удерживать концентрацию — не потому, что это интересно и привлекает ваше внимание, но потому, что вы хотите удерживать своё внимание на чём-то неинтересном; вы начинаете развивать некую внутреннюю силу, ощущение того, что вы можете сосредоточиться на чём-то, что в обычных условиях вы бы даже не заметили, — например на дыхании, переживаниях сидения, стояния, ходьбы или лежания.

Когда дело доходит до «звучка тишины», то он оказывается чем-то очень тонким, правда? Большинство людей не знают, что это такое, или не замечают его. Это нечто, обладающее непрерывностью, которую можно было бы описать как некое жужжание — даже раздражающее жужжание — в ухе. В некоторых религиозных традициях его расценивают как некий космический или изначальный звук, как звучание флейты Кришны или хора ангелов. Становится интереснее, когда вы добавляете «крутизны», ведь правда? И это вполне оправдано, если помогает вам заинтересоваться. Смысл в том, чтобы на-

учиться доверять сознаванию — другими словами, делать свою жизнь расслабленной. А чтобы этого добиться, мы должны расслабленно и непринуждённо взаимодействовать с самими собой. Если мы, например, слишком усиленно стараемся услышать «звук тишины», то мы на самом деле пытаемся найти что-то, что сами вообразили, а это означает, что мы не расслабляемся и не замечаем его. То, о чём я говорю, — это больше ощущение расслабления в настоящем, ощущение расслабления тела, отпускания всего, простого отпускания всех своих проблем и личных трудностей, без попыток удержать их или бороться с ними, — когда вы просто расслабляетесь в них, позволяя этому моменту быть таким, какой он есть. Используя такой способ сознавания, вы сможете позволить жизни течь через вас, а не удерживать всё в режиме полного контроля, пытаясь достичь безмятежности через подавление неприятных, разрушительных мыслей.

Таким образом, медитация — это не обращение внимания в смысле какой-то армейской команды «ВНИМАНИЕ!»; она больше похожа на обучение тому, как полностью присутствовать в настоящем. Вам не нужно уделять внимание ничему, кроме этого текущего момента, и присутствует это общее чувство открытости и восприимчивости, а не стремление что-то получать и контролировать ум. Например, сущность практики осознанности к дыханию — расслабление в дыхании, а не «УДЕЛЯЙ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ДЫХАНИЮ! ВЫДОХ! ВДОХ!». Именно так я когда-то выполнял её. Я, бывало, сидел и просто принуждал своё внимание обратиться к вдоху и выдоху. Это может оказаться трудным делом, а в конце вы всё равно потерпите неудачу, потому что невозможно очень долго поддерживать такое отношение к чему бы то ни было. Отношение, к которому я призываю сейчас, — это отношение веры или доверия, отношение расслабленности и ощущения безопасности.

Я занимаю положение «учителя медитации», и люди иногда проецируют на меня представление, что я оцениваю их, и потому не чувствуют себя в безопасности рядом со мной. Они думают: «Аджан Сумедхо смотрит на меня!..» В такой ситуации возникает своеобразный страх, что вас будут как-то оценивать. Но вам нужно распознать, что сущность медитации не в том, чтобы довести себя до высоких стандартов поведения на физическом уровне и практиковать с целью быть хорошим медитирующим и порадовать мастера. Если вы видите

меня как «учителя медитации», вы можете сознавать это, но затем отпустите предположение, что я сижу здесь с целью исправлять вас, наказывать вас, карать вас, когда вы не делаете всё правильно, и награждать вас, когда делаете всё хорошо. Награда и наказание — часть нашей культуры, не так ли? Мы воспитаны на них; мы привыкли получать награду за то, что ведём себя хорошо, и подвергаться наказанию за то, что ведём себя плохо; мы привыкли, что нас отвергают и на нас смотрят с презрением, если мы глупы, и что нас превозносят и восхваляют, если мы умны. Это культурное приобретение, и нам приходится постоянно сталкиваться с ним в своей жизни; потому-то мы привносим его и в свою медитацию.

Расслабление, доверие и открытость — это способ уйти от неведения. Я не прошу вас этому верить, но просто предлагаю допустить, что это «правильное понимание» (*vijja, видджа*) не где-то далеко от вас; оно не является чем-то, чего можно достичь лишь после многих лет «настоящей медитационной практики». Если вы держитесь за идею, что по-настоящему упорная практика приведёт вас к правильному пониманию и уведёт прочь от неведения — «Я буду полон мудрости, а не неведения!», — то именно так вы будете интерпретировать свой опыт. Я же призываю вас делать вот что: распознайте своё отношение, свои оценки, которые влияют на текущий момент, ваши предположения — возможно, о том, что значит быть невежественным, непросветлённым человеком, который должен стать просветлённым. Не говоря уже о том, что вам не следует думать подобным образом — здесь не присутствует никакое оценивание, — но я предлагаю вам просто замечать отношение и убеждения, лежащие в основе такого мышления. Поэтому я прошу вас доверять тому, что сознаёт, сознаванию, — не тому, что вы сознаёте, но самому сознаванию, — и быть этим сознаванием.

Когда люди приезжают на медитационные ретриты в Амаравати, они обязуются соблюдать восемь предписаний. Это в некотором смысле формирует зону безопасности, основу того, как мы будем жить вместе на протяжении десятидневного ретрита в качестве группы. Обычно люди приезжают на ретрит не для того, чтобы разговаривать или социализироваться, болтать о том о сём и развлекать друг друга. Они ищут мотивацию, чтобы обратить свой взгляд внутрь себя. Это даёт нам ощущение, что мы не должны всегда быть

в лучшем виде. При обычных социальных контактах вы стремитесь показать публике свою хорошую сторону и наслаждаться обстановкой, но на медитационном ретрите такого от вас не ждут. Так что в некотором смысле это облегчение, правда? Я нахожу довольно приятным присутствие среди таких людей, с которыми можно просто посидеть рядом и которые во многом поддержат тебя, не выдвигая никаких социальных требований. В этом есть некоторое ощущение безопасности, ощущение, что мы можем доверять, и человек учится расслабляться, открываться, воспринимать и быть здесь и сейчас — по крайней мере обычно даются именно такие советы и наставления. Как вам справиться с физической болью и эмоциональным стрессом, которые возникают в этот период? Это не вопрос борьбы с сатанинскими силами или их уничтожения, ведь так? Это больше вопрос того, как научиться доверять своему сознанию и отпускать возникающие состояния. Вы меняете своё мирское отношение — стремление к контролю, когда вы хотите избавиться от плохого, хотите уничтожить «вредителей», хотите удержать всё хорошее и защитить себя от всех потенциальных угроз, — на доверие, доверие сознанию.

Иногда я даю учения в Таиланде, и очень интересно наблюдать разницу между тем, как проходит учение там, и тем, как оно проходит в Великобритании. В буддийской стране у людей уже есть огромная вера в Будду-Дхамму-Сангху. Они могут и не знать ничего о буддизме *per se*. Их представления могут ограничиваться тем, как их бабушки подносят пищу монахам в полнолуние, и тому подобное. Но из-за того что буддизм является частью тайской культуры, у них, кажется, есть интуитивное ощущение Будды-Дхаммы-Сангхи и моральных предписаний, и они очень доверяют аджанам — учителям. Поэтому когда вы говорите с ними насчёт Будды-Дхаммы-Сангхи, не приходится давать пространные определения; уже присутствует некоторый базовый уровень принятия, восприимчивости и доверия.

С другой стороны, на Западе, где буддизм распространился сравнительно недавно, такой веры нет. Здесь культурное обусловливание больше тяготеет к награде и наказанию. Поэтому вы все смотрите на меня и не знаете, чего от меня ожидать. Возможно, вы слышали ужасные истории о гуру, которые злоупотребляют

доверием учеников. В буддийском мире ходит порядочно всяких слухов. Скандалы могут быть очень бурными, пикантными, возбуждающими интерес и чудовищными. Так можете ли вы на самом деле доверять мне? Вы попадёте мне в руки на десять дней — вы этого хотите? Если присутствует некоторый уровень подозрительности и незащищённости, я приглашаю вас расслабиться и просто уделить внимание этому ощущению недоверия или подозрения. Я не прошу вас верить мне как учителю, и я не претендую на звание безупречного монаха, который никогда вас не подведёт, и вы необязательно должны перестать относиться ко мне с подозрением лишь потому, что у меня самые лучшие рекомендации. Не в этом смысле, верно? Здесь речь не о том, чтобы я доказывал, что достоин вашего доверия. И даже если я не достоин, это не должно на самом деле стать препятствием для вашей медитации, если вы начинаете больше доверять самим себе. Смысл не в том, чтобы просить меня быть кем-то, кто никогда вас не подведёт, или никогда не ошибётся, или никогда не поймёт вас неправильно; смысл в том, чтобы найти некую силу внутри себя. Дело не в том, чтобы зависеть от сильного учителя или кого-то внешнего, кто был бы безупречен и представлял бы пример успешного буддиста. Поддерживать сознавание своих собственных страхов, подозрений или антипатий — это значит поддерживать сознавание. Это движение к пониманию, что всё «именно такое».

Неведение оказывает влияние на текущий момент. Если я начинаю с неведения, если я пойман в ловушку чувства стеснения, подозрительности или испуга и пытаюсь подавлять его, то неведение влияет на мои мысли, эмоции, физическое тело, обусловленный мир вокруг меня и, конечно, сознание. Поэтому я призываю вас доверять себе, чтобы продвигаться всё ближе к пониманию, к этому ощущению Дхаммы, к принятию прибежища в Будде-Дхамме-Сангхе. Экспериментируйте. Учитесь расслабляться. Речь не о том, чтобы *пытаться* расслабляться. Идея о том, чтобы *заставить* себя расслабиться, просто нелепа, разве нет? Если вы говорите себе: «РАССЛАБЬСЯ!» — вы немедленно напрягаетесь. Так что здесь речь больше о том, чтобы сознавать напряжение. Если вы принимаете тот факт, что напряжены и не расслаблены, то вы обнаружите, что расслабились. Но если у вас есть представление, что вы *должны* расслабиться и не должны

напрягаться, то вы создаёте больше напряжения. Борясь с напряжением, вы лишь создаёте ещё больше напряжения. Вы, пожалуй, будете лезть на стенку и взрываться от раздражения уже после часа, проведённого в попытках расслабиться.

Когда вас поощряют к тому, чтобы быть непринуждённым, расслабляться и доверять, — это не какой-то приказ сверху. Это некое предложение, которое может помочь вам уйти от неведения, от того, чтобы просто добавлять к неведению новое неведение. Вам даже необязательно знать, что такое понимание. Вам необязательно думать: «Достиг ли я его?» Если вы думаете об этом, то вы, вероятно, думаете, что не достигли. Здесь нужно признавать, что даже если вы расслабились лишь совсем немного, вы по крайней мере чему-то учитесь; происходит накопление некоего знания — определённое «прозревающее знание» возникает в вас. Это ни в коем случае не то знание, которое вы накапливаете, заучивая тексты. Оно приходит через размышление, через замечание того, каким всё является. А такое замечание, как я говорил ранее, — это не критика; это не принятие какой-то позиции за или против; это не представление о том, что вы *должны* думать, чувствовать или делать нечто определённое. Здесь речь о том, чтобы сознавать *чувство*, «что вы *должны* быть более расслабленными, чем вы есть». И, конечно, только вы знаете, когда вы напряжены и скованы. Расслабьтесь в этом. Позвольте напряжению быть — и вы увидите, что происходит. У нас настолько критический подход, что, замечая в себе напряжение, мы тут же хотим избавиться от него. Из-за этого всегда возникает чувство, что мы *не должны* быть напряжёнными, но *должны* быть расслабленными.

Смысл в том, что мы должны взять в качестве материала для обучения то, какие мы есть, то, какими качествами мы обладаем. Нет никакого идеального образца человека, в которого мы должны превратиться, прежде чем на самом деле начнём практиковать. Здесь вопрос в том, чтобы научиться принимать то, какие мы есть, без критики: напряжения в нашем теле, физические состояния, умственные привычки — какими бы они ни были. Это отношение будет вести к знанию, к прозрению. И чем больше вы доверяете этому знанию, тем больше вы начинаете понимать, что вы не создаёте неведение — то неведение, которое беспрестанно влияет на вашу

жизнь, — вы исходите не из какого-то предубеждения, из невежественного допущения, но, скорее, из отношения обучения тому, чем вы на самом деле являетесь. Будда-природа — «именно такая».

Формула зависимого происхождения такова: неведение обуславливает ментальные формирователи (*авидж-а-пачча санкхара*), а они влияют на сознание, и тогда мы реагируем эмоционально и интерпретируем опыт на основе предубеждений; и тогда всё заканчивается печалью, горьким сожалением, болью, горем и отчаянием (*сока-паридэва-дуккха-доманасса-упаяса*, *soka-parideva-dukkha-domanassa-upayasa*). Когда присутствует неведение в отношении реальности, результатом всегда будет страдание в той или иной форме. Оно просто такое, как есть. Смысл в том, чтобы пробудиться от этого неведения. И я опять подчёркиваю, что способ сделать это — научиться доверять сознаванию. Именно тогда вы пробудитесь. Речь не о том, чтобы стать «кем-то, кто пробудился», а о том, чтобы научиться доверять пробуждённости, которая естественным образом пребывает в вас. Вам не нужно тренироваться, чтобы это сделать; это не является чем-то, чего вы не можете сделать прямо сейчас. Вы, возможно, думаете, что не можете, но это очередная мысль, которая возникает у вас из-за неведения. Поэтому вопрос всегда в том, чтобы научиться распознавать то, что присутствует в настоящем.

Большинству из нас всё это может казаться немного пугающим, потому что мы доверяем тому, что не можем на самом деле подержать в руках. «Что это за будда-природа, это понимание и всё такое? Как я узнаю, что она существует? Докажите мне!» Это лозунг скептика, не так ли? «Как вы вообще можете доверять чему-то, если вы даже не знаете, что это такое?» Но тут дело не в том, чтобы дать определение; это всего лишь простой акт доверия, расслабления, раскрытия, восприятия и сознавания. Когда вы начинаете распознавать это, у вас возрастают уверенность и вера. Таким образом, вы развиваете веру (*саддха*) и мудрость (*панья*) одновременно. Они, так сказать, сотрудничают; они улучшают друг друга. И это происходит благодаря тому, что вы учитесь посредством опыта.

Кое-кто из иностранных монахов в Ват Па Наначате, Таиланд, слишком увлечён безмятежностью. У них преобладает это устойчивое представление о достижении самадхи. Один из них даже хочет

построить подземную звукозащищённую кут^{*}, чтобы изолироваться от всего. Я основал этот монастырь двадцать шесть лет назад, и в то время здесь было довольно тихо. В полумиле отсюда проходила второстепенная дорога, вот и всё. Но сейчас второстепенная дорога стала большой трассой, и по ней с шумом носятся мотоциклы и грузовики. Из-за этого некоторые монахи говорят, что им придётся покинуть Ват Па Наначат, потому что он перестал быть умиротворённым местом и они не могут здесь практиковать. Конечно, у меня самого возникло такое же сильное желание достичь самадхи (сосредоточения), и мне действительно знакомо это отношение, когда ты пытаешься контролировать своё окружение, пытаешься найти идеальное место подальше от лая собак, рёва самолётов и шума автотрассы. Но мир не позволит вам его найти. Даже джунгли Таиланда полны шумов, которые производят насекомые и прочая живность. Шум есть везде.

Я хочу сказать, что эти монахи исходят из желания чего-то достичь. А это — жажда существования, одно из трёх основополагающих желаний, которого они не замечают. Поэтому здесь мы видим, как «неведение обуславливает ментальные формирователи». Они не отстраняются от желания. Они не сознают, чем занимаются на самом деле, и руководствуются представлением о том, как всё должно быть: «В хорошем монастыре не должно быть таких беспокоящих факторов, беспорядка и шума!» Много лет назад люди считали, что в Бангкоке медитировать невозможно, потому что там слишком шумно! Слишком много отвлечений! А я думал тогда: «Для меня это звучит неправильно. Ты монах Лесной традиции, ты идентифицируешь себя как монаха Лесной традиции, и ты говоришь, что Бангкок — такое место, в котором ты не можешь практиковать! Это звучит неправильно». Если ниббана зависит от условий, поддерживающих её, то это всего лишь очередное условное состояние, разве не так? Если для того, чтобы достичь ниббаны, вы должны зависеть от того, контролируете ли вы обстановку и все окружающие условия, то ниббана — это какое-то очень нестабильное состояние, ведь мир «именно такой». Это не какое-то спокойное, безмятежное место, где

* Разновидность хижины, в которой монах медитирует и спит.

всё поддерживает «мою практику умиротворения» или «моё желание нибаны». В конце концов, это слово — *ниббана* — подразумевает то, что не зависит ни от каких условий.

Шум — это часть жизни. Будь то собачий вой или любое другое так называемое отвлечение — всё происходит там, где должно. Что бы ни происходило сейчас — оно такое, какое есть, и происходит там, где должно. Нельзя сказать, что оно не должно быть таким. С таким пониманием мы осознаём, что всё вокруг повышает внимательность, а не думаем о том, что что-то может её разрушить.

9. Быть человеком

9 августа 2002 г.

Что мы подразумеваем под этими словами — «я», «сам, себя», «эго»?* В нашем языке есть слова «я», «сам, себя», «себялюбие» и «эгоистичность». А в языке пали есть слово *anattta*, которое означает «отсутствие самости», «не-„я“».

В нашей культуре есть такой идеал — «не быть эгоистичным». И когда вы не хотите, чтобы кто-то делал то, что он делает, вы говорите: «Ты такой эгоистичный!» — а ведь так вы пытаетесь на них

* В оригинале здесь используется слово *self*, которое трудно перевести на русский одним определённым словом; однокоренные английские слова в следующем предложении неизбежно соответствуют разнокоренным словам в русском. Например, английскому *selfishness* (буквально можно было бы перевести как «себяшность») соответствуют либо книжное «себялюбие», либо более нейтральное (но с другим корнем) «эгоизм», а *self-centredness* (буквально «центрированность на себе») традиционно переводится как «эгоистичность». Само слово *self* где-то можно удачно перевести как «себя/сам» (а также иногда как несколько непривычное, но уже довольно устоявшееся в буддийской среде «самость»), однако в качестве подлежащего приходится использовать вариант «я». Ведь, в отличие от английского, в русском слово «себя» в такой грамматической роли (подлежащее в именительном падеже) немыслимо. Отсюда и перечисление вариантов в начале абзаца, которые, в зависимости от смыслового и грамматического контекста, будут использоваться в переводе далее. — Прим. пер.

повлиять, правда? Из-за ваших слов они начинают чувствовать стыд; они начинают чувствовать себя ужасно из-за того, что их поведение сочли эгоистичным. «Самопожертвование», с другой стороны, — это нечто вдохновляющее. По крайней мере для меня идея принесения себя в жертву ради блага других — это очень вдохновляющее понятие.

Итак, что же подразумевается под словом *atma* в Палийском каноне? Мы интерпретируем это слово как «я», «себя», «эго». Но означают ли переводы подобных слов из религиозных текстов, написанных на пали или санскрите, именно то, что мы подразумеваем, когда их используем? В разных языках не всегда возможно подобрать точные эквиваленты; у вас неизбежно получаются совершенно буквальные переводы. Например, если вы будете буквально переводить с тайского, то английская версия не будет иметь никакого смысла. Бхиккху Буддхадаса (старый тайский учёный монах, который умер несколько лет назад) рассказывал мне, что однажды помогал христианским миссионерам переводить Библию. Они пытались перевести её с английского на тайский, но для тайцев перевод выглядел сущей бессмыслицей. Фраза «В начале было Слово», переведённая буквально, просто не имела никакого смысла. Даже в английском, конечно, эту фразу непросто понять, так ведь? Однако Буддхадаса перевёл её как «В начале была Дхамма».

Если мы поразмышляем над понятием «я», то что же это такое на самом деле? Здесь вопрос не в том, чтобы получить определения от других людей или выстроить наше собственное понимание в соответствии с неким определением этого слова из палийских текстов, но в том, чтобы созерцать те моменты, в которые мы на самом деле становимся личностью, «я», кем-то, а также те моменты, когда этого не происходит, те моменты, когда нет никакого «я». Это рефлексивная практика; она интуитивная, а не логическая. Большинство из нас исходят из предположения, что мы представляем собой некую постоянную личность, некое постоянное «я», и мы придаём огромное значение своему прошлому, своим свершениям, достижениям, неудачам и ошибкам. Таким образом, «я» является обусловленным.

Когда я использую эти слова — «я», «себя», «самость», я говорю о моих мыслях и воспоминаниях и о том, как я подстраиваюсь под них. Очевидно, что наша личность меняется в соответствии с ситуацией, в которой мы находимся; она подстраивается под те условия,

которые возникают в настоящем. Однако мы на самом деле этого не замечаем и исходим из допущения, что существует некое постоянное «я», постоянная личность. Когда мы не размышляем и наблюдаем всё так, как есть, мы просто действуем, основываясь на этом допущении. Вот почему на уровне личности я уязвим. Когда я пребываю в своей личности — в ощущении себя как личности, — люди могут задеть мои чувства, мучить меня, породить во мне суицидальные мысли, сделать меня счастливым, заставить меня прыгать от радости или, наоборот, скучать — меня как личность.

И тогда, зная это, мы можем исследовать личность. Что она такое? В перечне десяти оков* — оков, от которых надо освободиться, чтобы стать арахантом, — первые три — это вера в личность, привязанность к правилам и условностям, а также сомнение. Речь о том, чтобы по-настоящему узнать свою личность. Поэтому я побуждаю вас к этому внутреннему слушанию, когда вы просто позволяете своей личности проявляться в сознании, не реагируя и не привязываясь к ней, а просто принимая её. Какие бы состояния ни возникали — приятные, неприятные, какие угодно, — просто слушайте себя, слушайте, как вы ворчите и жалуетесь, слушайте свои сожаления, вдохновения, депрессии, сомнения и привязанности.

Западный мир идеалистичен, и у нас здесь множество стандартов — как всё должно быть; и мы сравниваем себя как личностей с идеалами, например с идеалом совершенного буддийского монаха. Мы позволяем нашим личностям работать с вещами и можем сами себя вдохновлять. Мы хотим быть лучшими. Мы действительно хотим быть как Будда. Мы хотим быть спокойными и безмятежными, мудрыми, сострадательными и неэгоистичными и даже «пожертвовать ниббаной для блага всех живых существ». Это такие идеалы, которые могут вдохновить наш ум на уровне личности. Но мы не можем поддерживать это вдохновение, потому что если наши действия

* Десять оков (*satyojana, самйоджана*): вера в личность, сомнение, цепляние за правила и ритуалы или установления, желание, недоброжелательность, жажда существования в тонкоматериальном мире, жажда существования в нематериальном мире, мнение о себе (см. прим. на с. 155), беспокойство, неведение.

оказываются не слишком успешными — когда мы не можем достичь идеалов — что тогда происходит? Мы запускаем поток самокритики: «Я недостаточно хороший! Я не очень хороший монах. И я подвожу людей. Я слаб и недостоин монашеских одеяний». Разрыв между нашими человеческими личностями и нашими идеалами огромен, и они никогда не будут совпадать. Разве я могу сделать из своей личности бодхисаттву или будду? Я размышляю: «Личность будды?.. Но я же должен отпустить личность, чтобы у меня не было личности. И тогда я просто... Но как же тогда я буду в этом состоянии контактировать с кем-либо? Я приезжаю в Лестерскую летнюю школу и просто сижу здесь!»

Я обучаю людей на Западе уже очень долго, и я заметил, что здесь присутствует этот общий паттерн самоуничтожения. Обычно у нас низкая самооценка, и мы видим себя в негативном свете. Даже с учётом того, что мы, возможно, являемся хорошими людьми во всех отношениях, у нас есть склонность делать чрезмерный акцент на тех вещах, которые не очень хороши. Я и сам вполне способен на такое. Я могу взять недостаток и сделать его одержимостью своего ума. В монашеских общинах легко выглядеть благопристойно. Вы просто надеваете монашеские одежды, сидите, как статуя Будды, и своим видом создаёте ощущение того идеала, к которому мы все стремимся. Что ж, кто-то может демонстрировать такое в любых условиях. Другие не могут даже этого! В традиции дзен, мне кажется, у них получается лучше!

Я был монахом, прошедшим восемь васс*, когда меня сделали настоятелем монастыря Ват Па Наначат в Таиланде; всего восемь лет монашества — и внезапно я обнаруживаю себя на посту главного монаха и учителя. Я сразу же спрятался в этой роли идеального настоятеля — такого, каким он должен быть. Поэтому я всё подавил и в большей или меньшей степени укрылся за той ролью, которую мне поручили. И это, конечно же, привело к ощущению фрустрации и одиночества, потому что роль должна соответствовать времени и месту, верно? Быть учителем — дело хорошее; эта роль подходит, например, для ситуаций с такими отношениями, как здесь у нас сей-

* Васса — сезон дождей; так измеряют количество лет, проведённых в качестве монаха или монахини.

час. Проблема возникает, когда вы пытаетесь держаться за определённую роль, общаясь, скажем, с близкими друзьями или находясь наедине с самими собой. Если вы склонны действовать подобным образом, то ощущение одиночества и изоляции на личностном уровне будет нарастать. Вы можете находиться среди множества людей и по-прежнему чувствовать себя совершенно одинокими, совершенно изолированными.

Я заметил, что дочь короля, принцессу Сиринторн, в Таиланде всегда размещают на пьедестале — иногда в буквальном смысле, на высокой платформе, чтобы она сидела отдельно, — а остальные при этом располагаются вокруг неё. Но, по моим ощущениям, жить такой жизнью, когда вас всегда ставят в такое положение, должна быть очень неприятной. Нужно уважать и человеческий аспект, ведь человеческое существо — это не только некий образ, некая ролевая модель или некий архетип.

В формальной медитации мы часто вкладываемся в другую роль — мы принимаем сидячее положение, становимся медитирующими, пребываем в безмолвии и позволяем множеству эмоций всплыть на поверхность в нашем сознании — и это соответствует ситуации. Но что происходит в повседневной жизни, где есть взаимоотношения и постоянный взаимообмен? Некоторые, как вы знаете, очень хороши как учителя; они могут проводить очень хорошие ретриты. Однако на уровне личности они не справляются с тем, что происходит. Таким образом, это вопрос распознавания того, что всё работает именно так. Я имею в виду следующее. Если мы исходим из сознания (трансцендентное) и движемся к архетипу монаха, или архетипу медитирующего, или архетипу бодхисаттвы — к какому угодно архетипу, то здесь вопрос в том, чтобы попытаться привести сознание в соответствие с архетипом (чтобы не было разрыва между личностью, человеческими потребностями и всем остальным, чтобы они работали вместе, поддерживая друг друга), — а не в том, чтобы отождествиться с таким архетипом или искать высших идеалов, игнорируя более приземлённые аспекты — состояния человеческого бытия, кажущиеся менее интересными или более затруднительными. Думаю, такое происходит довольно часто, особенно среди западных практикующих. Но в Таиланде много учителей, которые очень человечны. Они относятся к простому, приземлённому типу

людей — например, Аджан Ча. Он вообще не был идеалистом. Однако когда вы читаете книги о нём, он представляется неким суперменом, каким-то идеальным буддийским монахом.

В буддизме Тхеравады «я», самость, обычно рассматривают как нечто, от чего мы должны избавиться. Мы говорим о загрязнениях (*килеса*) и об оковах (*самйоджана*). И есть все эти списки «пятен» (*асава*) и способы обсуждения алчности, ненависти и заблуждения. Всё это интерпретируется в терминах того, от чего мы должны избавиться. Мы должны покорить желание, неведение, алчность, ненависть и заблуждение. Мы должны избавиться от вещей, тесно связанных с личностью, с бытием человеком. Эта тема человечности вызывает неловкость. Вот вы настроены идеалистично, хотите стать этим чудесным монахом — и вдруг вам нужно в туалет! Это немного неловко, м? Нужно внезапно вскочить и покинуть комнату. Посещение туалета — это не какое-то предписание, проистекающее из этой ролевой модели, из этого архетипа.

Аджан Ча в последние годы жизни был очень болен, и было интересно наблюдать, как люди на это реагируют. Немощь его тела, его человечность, была совершенно очевидной, и поскольку он не мог позабочиться о своих потребностях, мы все должны были делать это для него. Большинство монахов и мирян приспособились к этому, но некоторые просто не могли это выносить. Они хотели образцового Аджана Ча, а не того, что был в реальности, — с обычными человеческими свойствами. В Таиланде любят делать фигуры монахов, как в музее мадам Тюссо. В западной части Бангкока есть музей, где все великие учителя воссозданы в стекловолокне. Вы можете увидеть Аджана Мана, сидящего поблизости, а чуть подальше — Луанг По Ча. Этот музейный Луанг По Ча выглядит действительно неплохо. Они подарили один из этих манекенов Ват Па Понгу, монастырю Луанг По Ча. И эту фигуру поставили под его кути в том месте, где он обычно сидел в бамбуковом кресле и принимал посетителей (кути стоят на столбах-опорах). Так вот, они посадили манекен в кресло, и всё выглядело очень реалистично; фактически он выглядел в точности как Луанг По Ча. Помню, как-то раз я помогал ему в его нуждах, в его человеческих потребностях — такова правда жизни — и немного подустал. Я решил прогуляться и присел рядом с этим манекеном; и тогда — лишь на мгновение — я подумал: «Эх, вот бы Луанг По Ча всегда был как этот манекен!»

Признайте тот факт, что как только вы рождаетесь в этом мире, вы становитесь обусловленными всем, что происходит с вами, и таким образом вы развиваете чувство себя, чувство «я мальчик», или «я девочка», или «я американец», или «я хороший мальчик», или «я не такой уж хороший мальчик». На вас оказывают воздействие родители, сверстники, общество и этническая группа, в которой вы воспитываетесь. Так вы обретаете чувство себя как отдельной личности. Помните: это начинается после того, как вы родились; вы не рождаетесь как личность; когда вы только появляетесь на свет, вы не воспринимаете себя как мальчика, или девочку, или кого-то ещё. Вы являетесь младенцем, но вы не воспринимаете себя как младенца — по крайней мере насколько я помню. Я не могу припомнить, чтобы я думал: «Я младенец». Итак, ощущение собственной ценности развивается в детстве и часто закрепляется в юности.

Иногда я испытываю отвращение и шок, когда вижу, что моя личность и некоторые из эмоциональных привычек, возникающих в моём сознании, довольно незрелы. Некоторые на самом деле выглядят юношескими и даже детскими. Я хочу сказать, что влияние процесса обусловливания часто не может быть ослаблено никаким искусственным способом, пока мы взрослеем, и из-за этого он, как правило, продолжает влиять на нас всю оставшуюся жизнь. Когда моему отцу был девяносто один год, он иногда вёл себя как маленький ребёнок. Он был влиятельным авторитетом и человеком, который производил впечатление; он держал весь мир под контролем. А затем внезапно, когда он начал терять свою способность всё контролировать, когда он начал утрачивать эту иллюзию — «я взрослый человек, контролирующий этот мир», все не нашедшие реализации состояния, накопившиеся за его долгую жизнь, начали проникать в сознание. И он стал всё чаще злиться и дуться, как маленький ребёнок! Я наблюдал подобные склонности и в себе самом. Если прислушиваться к тому, что внутри, можно начать сознавать едва заметные детские эмоциональные реакции на всё происходящее.

Вызов, таким образом, заключается не в том, что для обретения понимания таких вещей нужно ждать, пока вам не исполнится девяносто, но в том, чтобы осознать прямо сейчас, что медитация включает все состояния, которые мы переживаем, — какими бы они ни были. Это не вопрос стремления успокоить эмоции и отвергнуть

загрязнения, чтобы благодаря медитации достичь какого-то безмятежного состояния. Для мужчин, как мне кажется, эмоции — это нечто очень пугающее. Большинству монахов становится не по себе, когда речь заходит об эмоциях, и если такое происходит, они начинают чувствовать дискомфорт. Они бы предпочли как-то игнорировать их — «Нельзя привязываться к эмоциям!», — но довольно часто это означает их подавление. Но ведь если вы просто отталкиваете эмоции и чувства, как только они появляются, это приводит к довольно незначительным результатам в монашеской жизни. Вы становитесь каким-то иссушённым. Если вы чувствуете дискомфорт из-за эмоций — своих или других людей, то вы словно превращаетесь в камень. Вы становитесь жёстким и порой очень пристрастным в отношении многих вещей. Женщины лучше сознают свои эмоции. Они не так сильно боятся их и, кажется, даже хотят быть эмоциональными. Но если эмоции вам не нравятся, это может сильно вам досаждать; они могут стать угрозой.

Я прорабатывал этот аспект, прислушиваясь к тому, что внутри, — к сопротивлению, к страху перед миром эмоций и моими собственными эмоциональными привычками. Это похоже на то, как если бы я пригласил их к себе — приветствуя даже те ситуации, в которых у меня возникает эмоциональное напряжение, — и искренне желал переживать, скажем, злость, ревность и сожаление — просто прислушиваясь к ним без каких-либо оценок. И для меня очень трудно прислушиваться к миру своих эмоций, потому что многие из них я бы расценил как незрелые. Но это ведь какой-то взгляд свысока, не правда ли? Если я говорю: «О, незрелые эмоции», — я таким образом как бы заявляю, что я, будучи зрелым человеком, не должен их испытывать. Таким образом, это очередное суждение, которое я применяю к ситуации, вместо того чтобы прислушаться к ней, прочувствовать её и позволить сознанию полностью принять её. Принятие эмоции — это на самом деле её отпускание. А отпускание не означает отталкивание. Я обнаружил, что для меня такой подход работает отлично. Он позволяет с признательностью и уважением относиться к человечности. Это способ признать, что наш человеческий мир не нужно презирать, не нужно отметать как некий малозначительный опыт, от которого следует избавиться.

Итак, что же это означает – быть человеком? Мы можем относиться к этому как к способу оправдать свои слабости – «Ну и что, я всего лишь человек!» – или мы можем думать об этом в терминах заботы о своей человечности. В понятии «быть человеком» явно есть что-то, вызывающее наше уважение, потому что нас часто притягивает мысль о том, что кто-то является человеком в полном смысле этого слова. Нам нравится находиться рядом с такими людьми. Если же люди изначально негибкие, упрямые, то вы можете богоотворить их, но при этом не захотите проводить с ними слишком много времени. Из-за них вы просто чувствуете себя ужасно, потому что чувствуете, что вы не так уж хороши. Вы можете поклоняться гуру, который заявляет о своей божественности, – и некоторые люди обожают поклоняться гуру, – но буддисты Тхеравады обычно не такого типа; они не очень склонны поклоняться гуру.

Когда вы внимательно обдумываете учения Тхеравады, вы понимаете, что вашу человечность нужно признавать, нужно уважать. И здесь не встаёт вопрос о том, чтобы истязать ваше тело, начинать аскетические практики и совершать с ним всякие ужасы, думая, что тело – это одно из препятствий к просветлению. Мысль, что вы должны контролировать физическое тело и все его желания, что вы должны добиться полного отсутствия желания, будет очередным проявлением этого, не так ли? «Теперь я полностью избавился от своих желаний!» – это будет лишь очередная «фишка» этого.

Созерцая вещи такими, какие они есть, вы смотрите на мир – на тот мир, в котором живёте, на эту сферу бытия с её четырьмя элементами (земля, огонь, вода и воздух), на свою собственную человечность и на те ограничения, под влиянием которых вы находитесь как человеческое существо, как эта сущность, эта единая сущность, которая кажется личностью. И чем больше вы развиваете это доверие сознаванию, тем больше вы видите, что субъект действия – это не личность. Личность – это что-то, что постоянно изменяется, приходит и уходит; вы становитесь личностью в соответствии с условиями. Но абсолютная субъективность этого момента не связана с личностью; я никак не могу заявить, что она есть «Аджан Сумедх»; это чистое сознавание – не мужского или женского пола и даже не буддийской или не буддийской веры, – но «именно такое». Абсолютный субъект этого момента распознаёт опыт бытия некой

сущностью во вселенной — сущностью, запертой в этой человеческой форме с этим обусловленным миром, в котором мы живём, состоящим из земли, огня, воды и воздуха, с обусловленными эмоциями и восприятиями, которые мы накапливаем, после того как рождаемся. Абсолютный субъект этого момента — сознание и сознавание, которое всегда будет пребывать здесь, как только мы начнём ценить его и доверять ему. Это сознавание не является чем-то личным. И оно одно и то же для всех нас. В нём мы на самом деле являемся одним. Даже несмотря на то что кажется, будто субъект присутствует «здесь», когда мы пребываем в чистом сознавании, мы на самом деле являемся одним — не будучи затерянными в мире отождествления с телом или восприятиями, которые мы переживаем. Вот что я называю подлинным прибежищем в Будде, или буддхо.

Я призываю вас прислушаться к своей личности безоценочно, и если возникнут незрелые эмоциональные реакции — если проявятся злость и сожаление или другие негативные состояния либо вас увлечёт волна вдохновения или какие-то чувства, связанные с любыми радостями жизни, — просто скажите: «Отлично, добро пожаловать!» Смысл в том, чтобы не оценивать ничего из этого, не цепляться за него, не проявлять никаких предпочтений — но просто доверять себе и быть свидетелем. Всё возникает и превращается; всё является тем, чем является. И в этом отношении — «всё есть такое, какое есть» — я нахожу способ принять опыт, не оценивая его. Как только я говорю «незрелая эмоция», я выношу оценочное суждение о том, что я переживаю. А логическим следствием этого является то, что я эмоционально незрелый человек. К некоторым умственным состояниям возникает настолько сильное сопротивление, что нужно очень решительно поддерживать сознавание, чтобы их принять. Но если вам это удаётся, доверяйте себе и принимайте те вещи, которые вам не нравятся.

Лично мне для этого пришлось приложить действительно много терпения. «Терпение» подразумевает, конечно, познание чему-то быть таким, какое оно есть, — тем, что вам не нравится или чего вам не хочется. Если вы нетерпеливы, то вы говорите: «О, мне нельзя испытывать беспокойство. Избавься от этого!» Но терпение позволяет вам выдерживать состояния, которых вы не хотите, которые вам не нравятся и которые вы не можете выносить. Чем больше вы

желаете принимать всё, тем больше вы можете по-настоящему наблюдать их, и тогда вы обнаруживаете, что на самом деле они ничего собой не представляют — просто изменяющиеся энергии, которые возникают, но не содержат в себе ничего постоянного.

Смысль в том, чтобы не претендовать на То, что сознаёт. Как только вы говорите: «Я очень осознанный человек», вы возвращаетесь к отождествлению с сознанием — а это не то, к чему следует стремиться. Здесь вопрос в том, чтобы *быть* сознанием. А быть сознанием — это акт веры, потому что вы не можете обнаружить сознание как объект; вы просто не можете удержать его. Поэтому вы должны *быть* им. Здесь-то и начинает действовать отношение расслабления и раскрытия. И если вы можете поддерживать его лишь мгновение — будьте благодарны за это! Если вы постоянно упускаете его, не критикуйте себя — просто будьте более принимающими по отношению к тому факту, что всё так, как есть, — но всё-таки с определённой решимостью, — и через некоторое время вы обнаружите, что учитесь быть с этим естественным состоянием бытия. Это не что-то, сотворённое вашим умом; это не состояние, которого вы достигаете, находясь в идеальных ситуациях или совершенных условиях. Что бы вы ни делали — даже если вы продаёте вязаные вещи на Силк-Роуд, как делала Фиона, — это не должно препятствовать осознанности.

Я пытался взойти на гору Кайлас в 1998 г., но вернулся, потому что в то время китайцы не хотели, чтобы монахи посещали Тибет. Я добрался до северо-западной части Непала, до района Хумла, и оттуда направился вверх по этим очень узким высокогорным ущельям. Там не было никаких дорог, и я, подобно Фионе, очень испугался — на самом деле это была агорафобия. Я смотрел с высоты в это, как казалось, бездонное ущелье, и где-то там далеко внизу была река Камали, а я стоял наверху. В тот момент я понял, что если сделаю хоть один неверный шаг, то упаду со скалы! Однако я использовал сознание, уделяя внимание «звуку тишины», этой «космической вибрации», и страх прошёл. Страх — это обусловленная реакция, поэтому, просто доверившись этой «тишине», я перестал создавать условия для возникновения страха. Тогда я смог посмотреть вниз с утёса, не создавая условий для страха в своём уме.

Наконец в мае этого года мне удалось добраться до горы Кайлас во время Висакха-пуджи (майское полнолуние). Тысячи тибетцев

прибыли отовсюду на грузовиках, и мы делали обход горы — а это пятьдесят три километра. Это был нелёгкий путь, доложу я вам, но очень вдохновляющий, и пролегал он настолько высоко, что нужно было делать остановку для отдыха каждые несколько шагов. На одной из тропинок я особенно устал, и два молодых человека подошли ко мне — один взял меня под руку, другой подхватил мой рюкзак, — и они помогли мне одолеть подъём. Правда, на них были мирские одежды, но они сказали, что они тибетские монахи.

В целом, как мне кажется, физический дискомфорт вполне можно вытерпеть, если я не погружаюсь в отвращение, если я не начинаю ворчать или жаловаться на усталость и прочие трудности. Если я не начинаю делать что-то такое, то сознавание позволяет мне участвовать во вдохновляющих паломничествах, таких как обход горы Кайлас. И меня очень вдохновляло пребывание с тысячами тибетцев, у которых была абсолютная вера в то, что они делали. Некоторые из них по пути выполняли полные простирания, и это было удивительно!

Готовясь к путешествию на Кайлас, я несколько раз ездил в Швейцарию, а также однажды предпринял *тудонг* с Аджаном Анандо и Ником Скоттом. Мы вышли из Харнхэма и двинулись через Пеннинские горы и Йоркшир-Дейлс. В те дни я был в не очень хорошей форме, а нам надо было тащить на себе рюкзаки, палатку и всё остальное. Также я взял поносить пару ботинок, которые оказались ужасными. Вы, возможно, видели мои большие ноги! Одна из них довольно раздутая, и мне пришлось впихивать ноги в эти ботинки, которые были мне малы. И это породило всевозможные детские эмоции: «Ох, ну зачем я это делаю? Я хочу домой!» Именно такие эмоции возникли в тот момент. Но, оглядываясь назад, я могу сказать, что я бы ни на что это не променял. Я бы ещё раз съездил на Кайлас, даже несмотря на то что путешествие меня сильно утомило. Помнится, еда тоже была ужасной. На больших высотах я всё равно теряю аппетит, но поскольку мне нельзя было принимать пищу вечером, то мне и ещё одному монаху, принимавшему участие в обходе, до полудня выдавали упакованный обед (обычно это был сухой хлеб и варёное яйцо), и через какое-то время яйца и хлеб стали вызывать у меня отвращение. Даже само слово «еда» стало вызывать тошноту.

Когда мы отправляемся в другие страны, в неизвестные края и экзотические места, у нас проявляются страхи, беспокойство, чувство

дискомфорта и культурного шока — потому что больше нет чувства защищённости, которое давали нам знакомые вещи, нас окружавшие. Однако чем больше вы доверяете своей медитации, тем больше вы начинаете использовать этот страх, беспокойство, чувство недоумения и незащищённости в целях практики, чтобы распознавать и принимать. Тогда беспокойство проходит. Дело не в том, чтобы подавлять что-то и пытаться «быть успешным путешественником», но в том, чтобы на самом деле извлекать уроки из того, что вы делаете.

Итак, размышляйте об этой чистой субъективности, или чистом сознавании, — абсолютной субъективности. Это лишь термины, но именно это я называю естественным состоянием сознавания здесь и сейчас. «Вы» возникаете в этом. Когда я становлюсь личностью, я говорю: «Аджан Сумедхо». Теперь я могу функционировать в обусловленном мире. Я не пытаюсь избежать обусловленного мира, но и не остаюсь ослеплённым и сбитым с толку какими-то условностями. Я просто рассматриваю всё это в контексте того, чем оно является на самом деле.

10. Ощутите священное

5 августа 2003 г.

В этом году я уезжал в Индию на шесть месяцев. Как только я прибыл в Мумбаи (Бомбей), у меня возникло ощущение, что я дома. Монахи, *садху*, святые и так далее настолько стали частью культуры таких стран, как Индия и Таиланд, что сразу чувствуешь: тебя тут принимают безоговорочно. Даже несмотря на то что большинство людей в Индии немногое знают о буддизме, они знают, что вы — какая-то разновидность *садху* — тех, кто пытается вести святую жизнь.

В любом случае Индия — страна, где благосклонно относятся к любым проявлениям жизни. Вас примут здесь вне зависимости от того, насколько вы странные, больные, необычные или эксцентричные. Сам факт, что вы здесь находитесь, означает, что вы правильный человек в правильном месте. Из-за этого я нахожу эту страну очень приятной для пребывания. А Варанаси (Бенарес) — святой для индуистов город — для меня является одним из интереснейших мест в мире. В этом году я провёл здесь два месяца на *гхатах* — вообще-то прямо рядом с главным гхатом, — просто наблюдая бурлящую там жизнь. Там можно увидеть свадьбы, сжигание трупов, ритуалы преданности (*пуджи*) у реки, купание людей. Индусы любят купаться в реке Ганг, поэтому приходят туда тысячами. Коровы и водяные буйволы тоже купаются в Ганге, и в него стекает канализация, в него сбрасывают трупы людей и животных, а ещё в нём стирают одежду. Он принимает всё. Мысль искупаться в Ганге меня не особенно при-

влекала, поэтому я подождал, пока доберусь до северной части Индии, чтобы совершить это. Но Варанаси — это такой город, в котором священно *всё* — всё, неважно, насколько оно хорошее или плохое, чистое или грязное, правильное или неправильное. Святость этого места ощущается очень сильно. Весь город подобен пудже во славу великой реки — Ганга.

Многие из наших привычных ценностей на Западе основываются на очень эгоцентричных целях и материальных приоритетах. Но в таком месте, как Варанаси, вы чувствуете эту преданность божествам — Шиве, Кали, Ганеше и другим. О каком бы божестве ни шла речь, вы чувствуете силу преданности, испытываете ощущение распознавания чего-то за пределами материального мира и индивидуальных потребностей. В американской системе ценностей, наоборот, приоритетом является индивидуальность. Нас воспитывают так, чтобы мы утверждали себя как индивидуальность таким экстремальным способом, что часто мы не чувствуем никакой связи с чем-либо, даже с нашими собственными родителями или семьями. Лично у меня нет никакой особой отождествлённости с расой, происхождением и тому подобным. И в моей семье были не очень близкие взаимоотношения. Ощущение «я» как индивидуальности было очень сильным — «мои права», «то, что я думаю». Из-за этого я смог отказаться от всего и не возвращаться в течение тринадцати лет — да я особо и не хотел. Поэтому у индивидуализма есть свои преимущества. Он даёт вам свободу делать то, что вы хотите.

Но если просто без конца пытаться удовлетворить свои собственные нужды и думать только о себе, это может также привести к крайнему одиночеству. Когда вы молоды, делать всё что угодно — это увлекает, но по мере того как вы стареете, это создаёт ощущение отделённости от мира, порождает депрессию и одиночество. Отвращение к себе и самокритика могут заполнить ваш ум, потому что ощущение себя, своей ценности зависит от вещей, которые вы не можете сохранять или поддерживать. Иногда вы, возможно, получаете их, но не можете их удержать. А в Индии чувство священного сильнее, чем индивидуальное. Но при этом отдельную личность — будь вы изгоем, чудаком, представителем низшей касты или высшей касты, королём, военным, коммунистом и так далее и тому подобное —

тоже принимают. Есть это ощущение, что всё именно так, как нужно. И это ориентир, который я нахожу очень полезным.

Ум, стремящийся выявлять различия, всегда пытается всё контролировать. Вы знаете все эти политические разборки, где американцы решительно пытаются разрушить «заговор злых сил», — «Ему нет здесь места! Мы должны уничтожить его. Избавьтесь от него!». Конечно, «злые силы» не находятся в Америке и не заключены в каком-то президенте; они где-то там, и можно показать только некое общее направление; при этом они очень размыты! Но в любом случае указующий перст направлен куда-то вовне по отношению к себе. Если рассуждать логически, то если хорошее — это правильно, а плохое — неправильно, значит, мы должны избавиться от плохого и сохранить хорошее. Это ведь имеет смысл, правда?

Конечно, Будда очень ясно указал на то, каким всё является, на Дхамму, а не на идеальные представления о том, каким всё должно быть. Однако — пусть даже человек почувствовал, что в Варанаси «оно именно такое, какое есть», — существует ещё много чего, что, как ему кажется, нужно сделать, что нужно почистить или сделать более эффективным. Типичный американский ум может долго трезвонить о таком. И всё-таки в конце концов возникает это ощущение — «оно именно такое, каким является». Каким-то образом в Индии всё понемногу решается. Каким-то образом поезда и автобусы продолжают ходить, всё продолжает функционировать. И для страны с миллиардным населением, где всё кажется абсолютно хаотичным и непредсказуемым, это действительно работает. Значит, это *нам*, пожалуй, нужно посмотреть на всё как-то по-другому!

Если вспомнить мой собственный опыт в медитации, то первые несколько лет я потратил, пытаясь контролировать ум, пытаясь избавиться от дурных мыслей, пытаясь удержать хорошие мысли, пытаясь сохранить утончённые состояния сознания, достичь высоких уровней сосредоточения, контролировать своё окружение, держаться подальше от шума и в целом ограничить всё, чтобы раздражающие чувственные впечатления не беспокоили меня. Я пытался развивать этот идеал самадхи и всегда ощущал подавленность из-за того факта, что, даже если мне удавалось достичь сосредоточения, его невозможно было удержать, потому что я направлял свои усилия на сдерживание, игнорирование или отрицание состояний, раз-

рушающих умиротворение ума. В некоторых таких группах люди просто одержимы — «Тс-с! Нельзя разговаривать!», — они пытаются контролировать всё вокруг, не желая, чтобы даже малейшее отвлечение помешало им достичь безмятежности. Конечно, вам для этого требуется правильная обстановка, потому что если будут присутствовать различные отвлекающие факторы, шумы, значительные воздействия на органы чувств, физическая боль или какие-то раздражающие обстоятельства, вы не добьётесь успеха. Это невозможно, если нет соответствующих условий. Сенсорная депривация в этом смысле идеальна — может быть, вам подойдёт один из этих бункеров для сенсорной депривации, где вы плаваете в бассейне с водой, у которой температура вашего тела, с закрытыми глазами, полностью изолированные, чтобы невозможно было ощущать вообще ничего. Когда ничего не будет воздействовать на тело или органы чувств или раздражать их, ум перейдёт в умиротворённое состояние — просто потому, что он не подвергается раздражению. Человеческий ум любит это и хочет этого. А если вы однажды получили этот опыт, вы хотите ещё. Вы начинаете хотеть этого опыта, даже когда это опыт умиротворения или каких-то мистических переживаний, опыт состояния единения, или потери самосознания, или чего бы то ни было ещё. Мы испытываем этот опыт, затем мы запоминаем его, затем мы хватаемся за это воспоминание и пытаемся воссоздать всё так, как мы это запомнили. Но это так не работает.

Если вы всегда пытаетесь достичь какого-либо умственного состояния — может быть, такого, которое вы запомнили во время прошлого медитационного ретрита, — то вы будете вечно неудовлетворёнными. Когда это происходит впервые, вы не знаете, что происходит. Внезапно ваш ум отступает, но вы не имеете ни малейшего понятия, что вы сделали. Может, у вас есть какая-то смутная идея, но вы на самом деле никогда не испытывали такого раньше, поэтому вы не уверены. Однако когда вы действительно испытываете это, есть опасность возникновения желания, чтобы это произошло снова. Что бы ни оказалось для нас приятным — мы хотим этого ещё. А если что-то оказывается неприятным — что тогда? Те, кто в медитации переживает лишь боль и мучительные состояния, обычно быстро прекращают медитировать, потому что воспоминания слишком болезненны. Как только они вспоминают о медитации, то сразу же

думают: «Боль! Мучения!» — и больше не планируют к ней возвращаться, если только они не мазохисты.

Указывая на то, каким всё является на самом деле, Будда указывал не на некий идеал того, каким всё должно быть, но на способность открыться тому, чем всё на самом деле является прямо сейчас, — будь то покой и безмятежность или шум и замешательство. Он указывал на способность открыться тому, что включает всё присутствующее в этом моменте. Когда мы не используем эту способность, мы всегда пытаемся исключить что-то из своего опыта. Все наши усилия в медитации будут направлены на контроль, на попытки избавиться от того или этого, попытки обрести умиротворение, попытки достичь самадхи. Таким образом, мы оказываемся загружены представлениями, привычками и техниками, которые мы приобрели или освоили. Но Будда указывал на силу распознавания, на это сознавание (*сатисампаджаннья*). Я называю его «интуитивным сознанием». Это некая интуитивная способность.

Так вот, эта интуитивная способность естественна для нас; способность позволять сознанию проявлять всё, что происходит в этом моменте, — то, что можно увидеть, и то, что нельзя, — является естественной. Но в западном мире подобные функции не ценят и не уважают. Мы любим двойственные функции рассудка и логики, разделения на правильное и неправильное. Нам нравятся подобные умственные упражнения. Поэтому, даже при том что мы все обладаем интуицией и используем её, мы часто не знаем о ней решительно ничего! В действительности мы не доверяем самому представлению о ней, потому что она не является чем-то рациональным. Интуиция не является чем-то, что мы можем объяснить. У нас нет никаких по-настоящему подходящих слов или символов, чтобы сделать её более понятной для любого человека. Лучшее, что мы можем сказать, — это: «У меня есть некое чувство, какое-то ощущение, возможно, ощущение беспокойства». Но интуиция включает всё. Она не стремится выявлять различия. Это мы можем формировать моральные суждения или оценивать всё, сравнивая одно с другим, утверждая, как всё должно или не должно быть, что является правильным, а что неправильным. Интуиция же — это наша способность открываться жизни в том виде, в каком мы воспринимаем её в своём опыте, даже если то, что мы воспринимаем, является болезненным или неприятным. Сейчас

на Западе наши усилия обычно направлены на то, чтобы контролировать жизнь, пытаться всё сделать идеальным и как можно глубже освоить все сферы научного знания *ad infinitum*. Но вне зависимости от того, как далеко мы продвигаемся или каких успехов достигаем, мы никогда не чувствуем удовлетворённости от того, чем обладаем. Само по себе оно никогда не является полностью удовлетворяющим. Всегда есть желание чего-то большего — одно цепляется за другое.

Однако Будда говорил о пробуждённости, о том, чтобы быть пробуждённым и сознающим. Когда мы доверяем этому — когда мы начинаем доверять своему интуитивному сознаванию, мы, так сказать, отстраняемся от своей обусловленности. Я начинаю сознавать самосознание, культурную обусловленность и эмоциональные привычки, которые у меня есть. Я открыт даже тому факту, что, возможно, я хочу что-то получить. Сознавание отстраняется от любого желания получать или достигать, от любого неприятия, от любой критики и от всего, что я, возможно, сейчас ощущаю, и потому выходит за пределы культурной обусловленности.

В буддийских монастырях, таких как Амаравати, представлено множество национальностей и, следовательно, множество разных типов мышления. У нас есть люди из Восточной Европы и России, которые были воспитаны при коммунизме. Из-за того что они выглядят как жители Западной Европы, мы склонны оценивать их в соответствии с нашим собственным опытом, но на самом деле их мировосприятие может быть совсем другим, чем у нас — тех, кто вырос в капиталистической демократической западной системе с её изобилием, материализмом и вниманием к правам личности. Ещё у нас в Амаравати живут монахи из Таиланда и со Шри-Ланки, и у них тоже другое мировосприятие. Но Будда делал акцент на пустотности, что очень мне импонирует, потому что постижение пустотности, природы пустоты, начинается с нуля — с «вообще ничего», а не с «чего-то». Когда вы начинаете с определённой метафизической доктрины, у вас обычно есть что-то очень вдохновляющее — некий идеал, некая абстракция, — что-то довольно возвышенное. Затем вы обращаетесь к этому идеалу за вдохновением. Однако Будда делал акцент на постижении прекращения (как в Третьей благородной истине, где всё ослабевает и уходит). Когда вы пытаетесь *думать* о прекращении, вы возвращаетесь к двойственной структуре ума

и полагаете, что прекращение означает, будто вы просто падаете замертво и всё исчезает, растворяясь в пустоте. Так работают логические умозаключения.

Меня с детства приучали думать и логически размышлять. Поэтому во мне было великое желание знать всё о буддизме и прояснить все его аспекты. Но потом я научился доверять интуиции. Если ваша безопасность основывается на прояснении каких-то вещей — на получении ответов на любой вопрос и решений для любой проблемы — и вы вдруг прекращаете это делать, то вы, возможно, почувствуете сильный страх. Может показаться, будто вам больше не за что держаться, будто вы уязвимы и ранимы в довольно пугающей вселенной и вы не знаете, в какую сторону идти. Однако, вместо того чтобы держаться за это состояние, просто будьте терпеливы и позвольте ему быть таким, какое оно есть, пока вы не научитесь расслабляться в нём — в этом естественном состоянии бытия, этой пустоте, где вы хотя бы раз можете на самом деле быть собой. Люди говорят: «Я просто хочу быть собой». Для меня это не столько попытки стать кем-то, кем, по моему мнению, я хотел бы быть, сколько полное расслабление в этом текущем моменте — таком, какой он есть, даже если окружающие условия сложные и пугающие. Из этой точки я начинаю видеть насаждение тот идеализм, что является частью моей культурной обусловленности и чувства индивидуальности — «мои права, моё „я“, мои суждения и оценки». Я на самом деле очень критично отношусь к себе. И это для меня постоянный источник страдания, потому что критический ум никогда не бывает удовлетворён. Он всегда говорит: «Неважно, насколько ты хороши, — ты недостаточно хороши!» Вы можете либо укорять себя этим, либо войти в это пустое место, войти в него и научиться поддерживать его, по мере того как вы всё больше доверяете ему и распознаёте его. Третья благородная истина — это просто такое распознавание: реальность отсутствия «я», отсутствия чего бы то ни было, прекращение. На логическом уровне это не какая-то совершенно бессознательная пустота, но, скорее, непустое пространство — заполненное, богатое. Полнота и пустота на самом деле означают одно и то же, ведь слова очень ограничены.

Помните о том, что слова ограниченны, и о том, почему вам нужны парадоксы. На уровне реального опыта ничто не является в точности *таким*, а не *этаким*. Полнота и пустота одновременно пусты и пол-

ны. Мы придерживаемся воззрения, утверждающего отсутствие «я», а затем критикуем своё это. Если у нас возникают эгоистичные мысли или эмоции, мы обычно формируем оценочные суждения о себе как о личностях. Но если мы сознаём эту склонность выносить суждения, то мы отстраняемся от этих привычек. Это как будто фон для вещей, которые приходят и уходят, возникают и прекращаются в сознании. Мы думаем об этом именно таким образом, а не позволяем, чтобы нас увлекло что-то хорошее (и желание удержать его) либо что-то плохое (и желание избавиться от него).

Я думаю, это серьёзный вызов для западных людей — научиться доверять этому. Насколько я могу судить из того, что видел, у людей присутствует огромная нехватка доверия собственному непосредственному опыту. Среди медитирующих — и в этой стране, и в Штатах — есть множество тех, кто доверяет внешнему авторитету больше, чем собственному непосредственному опыту. Они на самом деле настолько не доверяют самим себе, что верят любому слову своего гуру и всему, что написано в текстах. Они передают полномочия другим людям и внешним ритуалам и всегда ищут у них какое-то подтверждение своего опыта. Они делают это, вместо того чтобы доверять не своим собственным взглядам и мнениям, но той интуитивной мудрости, которая естественным образом присуща им. И эта интуитивная мудрость не является чем-то, чего бы у них уже не было; дело лишь в том, что они ей не доверяют. Их личности обусловлены таким образом, что они боятся быть просветлёнными или даже быть правыми, и вместо этого эти личности заставляют их искать подтверждения у кого-то ещё, чтобы учитель, гуру, свами, авторитет сказал: «Да, теперь ты вошедший в поток!» Что же это — то внутри вас, чему вы можете по-настоящему доверять в этот момент? Не пытайтесь найти что-либо, но просто рассмотрите, что пробуждается благодаря самому этому вопросу. Конечно, возникают мысли, затем чувства и реакции на них. Но вы не можете им доверять. А что на счёт сознания, этого непрекращающегося сознания? Вы можете сознавать тот факт, что вы думаете; вы можете сознавать тот факт, что вы чувствуете; вы можете сознавать эмоции; вы можете сознавать своё тело, его состояние; через органы чувств вы можете сознавать то, каким всё является в этот момент. Если вы учитесь доверять этому сознанию, учитесь вверять себя этому сознанию — это я называю

«принятие прибежища». Таким образом, в этом и принимается прибежище, а не в абстрактных Будде-Дхамме-Сангхе или каких-то внешних вещах. Когда вы принимаете это прибежище, я призываю вас по-настоящему рассмотреть его объект. Это необязательно должна быть какая-то небольшая церемония, нечто сентиментальное, наподобие того, что мы проводим здесь в Летней школе; это может быть на самом деле что-то очень ценное. Это может быть напоминанием о том, что вы принимаете прибежище в этой пробуждённости, присутствующей сейчас, в самом себе, и о том, что нужно возвращать доверие к ней, потому что влияние обусловленности ума будет таково, что вы будете больше склоняться к недоверию.

Я думаю, некоторые люди просто боятся быть просветлёнными, если для этого им придётся поменять свой образ жизни, привычные для них условия. Но ведь вопрос не в том, чтобы стать «кем-то просветлённым», верно? На этом уровне такая формулировка бесполезна. Здесь речь о том, чтобы научиться доверять сознанию, просветлённому сознанию. На самом деле это сознание — свет, и оно присутствует здесь и сейчас. Оно — несотворённое; оно не является мысленным образом (*nimitta, нимитта*) — неким символом, который вы создаёте в воображении; оно реально — оно всегда с вами, куда бы вы ни пошли и в каком бы состоянии ни пребывал ваш ум. Таким образом, это и есть прибежище. На самом деле самое безопасное место — здесь, в этом прибежище.

Находясь в этом месте, вы можете отстраниться от каммических условий, а не просто потеряться в событиях своей жизни или переполниться впечатлениями от них. На самом деле вы можете учиться на негативных событиях и наслаждаться жизнью, не пытаясь выжать из неё всё счастье до капли. Если вы не пытаетесь цепляться за радости жизни, то вы не создаёте страдание, основанное на её свойстве непостоянства, изменчивости. Всегда искать счастья — значит никогда не быть удовлетворённым. И даже когда вы получаете его, вы не можете его удержать, поэтому постоянный поиск продолжается. На самом деле поиск счастья становится для вас такой навязчивой идеей, что вы просто не можете наслаждаться счастьем, когда оно приходит. Жизнь — такая штука. Рассмотрите её со стороны. Она красивая и ужасная, правильная и неправильная, хорошая и плохая. И даже силы зла существуют не просто так.

В Варанаси мы каждый день проходили мимо святилища Кали. А Кали — одна из интереснейших богинь, поскольку она выглядит как демон; по крайней мере так её обычно изображают. У неё красный язык, свешивающийся изо рта, на ней ожерелье из черепов; люди подносят ей гирлянды из цветов. Когда христианские миссионеры впервые прибыли в Индию, их ужасали подобные зрелища. Они думали, что все поклоняются демонам, и уверялись в том, что они обязаны направить людей к Богу и к Иисусу Христу — кому-то красивому и любящему. Вот как работает ум, когда вы застrevаете на том уровне, на котором вы думаете, что Иисус красивый и хороший, сострадательный, полный любви и всё такое. И если поставить Мать Кали рядом с Иисусом, что мы получим? Отвратительная женщина, поедающая своих детей! Но главное здесь — не поедание матерями своих детей; главное — время как опыт. В иконографии индуизма Мать Кали даёт жизнь, а потом через какое-то время поедает то, чему она дала жизнь. Следовательно, это метафорический способ описания нашей реальности. Мы рождаемся, растём и питаемся благодаря Кали, благодаря этой жизни, а потом, в конце, она поедает нас.

Другой вариант объяснения здесь — это считать, что нам нужно исполниться любви, света и счастья и что мы должны уничтожить злые силы. Но это снова мыслительный процесс. Мы любим хорошее и не любим плохое: «Иисус хороший! Кали плохая! Я хочу Иисуса! Я не хочу Кали!» И здесь начинается логика. А на уровне интуиции, когда мы прекращаем попытки логически определить, что такая жизнь, мы открываемся её реальности. Мы приезжаем в Лестер на эту Летнюю школу уже пятнадцать лет, и мы можем видеть, что происходит со всеми нами! Время проходит, верно? Мы могли бы сказать: «Ну, лучше бы это было не так». Но это естественный опыт человеческих существ на этой планете. Это не идеальный порядок вещей, это не тот порядок, который должен быть в соответствии с тем, чего мы, возможно, хотим, но он такой, какой есть. Мы не удовлетворены лишь потому, что «так, как есть» недостаточно хорошо для нас. Однако по мере того как мы доверяем этому порядку, мы начинаем испытывать это чувство удовлетворённости от самих себя и от жизни. А чувство того, что нас надули, или ощущение, что из нас сделали жертву, исчезает без следа.

Как мне кажется, многих людей, впервые приезжающих в Индию, удивляет тот факт, что, несмотря на повальную бедность, каким-то образом средний индиец выглядит более счастливым, чем мы. Многие из них не ожидают много — достаточно просто прокормить себя и свою семью, — и в таком месте, как Варанаси, кажется, что это ощущение святости привносит в их жизнь много радости. Там есть это ощущение, что жизнь — это не просто что-то «для себя и о себе», но некое выражение чего-то особого. Человек связан со священным и сам является святым, а не просто каким-то страдающим, подавленным бедностью попрошайкой, который должен испытывать стыд за то, что он находится в таком скромном положении. Там всё не так. В Лондоне же попрошайки выглядят так, словно они ненавидят себя. Может быть, это из-за того, что здесь быть попрошайкой — это полная мерзость с позиции нашего взгляда на жизнь; это худшее, чем вы можете стать. Если вы докатились до попрошайничества, то вы полный лузер; о вас нельзя сказать ничего хорошего. Здесь всё воспринимается на индивидуальном уровне, и это значит, что вы неким образом являетесь существом без какой-либо ценности. Вот что делает индивидуализм с умом, правда? У вас нет связи ни с чем, и вы оправдываете себя тем, что соответствуете ценностям общества; в этом заключается ваша ценность. Тогда как в Азии в большей степени люди смиряются с тем, каким всё является на самом деле. И это мы тоже можем подвергнуть критике; но здесь есть и хорошая сторона. Такой взгляд позволяет людям принимать то, что мы принимать не желаем, хотя в будущем нам всё равно придётся это сделать. Болезнь, старость, смерть и потери неотвратимы для каждого из нас, вне зависимости от того, где мы живём или насколько мы успешны в материальном мире.

Таким образом, святость жизни приносит чувство радости — если мы знаем, как с ней сонастроиться. Мы можем выйти за пределы себя и своих особенных проблем, если знаем, как сонастроиться со святостью вокруг нас. «То, как есть» основывается не на каком-то идеале, но на чувстве доверия и успокоения. Оно основано на том, что в нас возникает чувство принадлежности к этому миру, — потому что мы такие, какие есть, а не потому, что мы достигли чего-то в мире. Это не вопрос того, чтобы быть такими, какие есть, «неважно, нравится это тебе или нет!», — не в этом смысл. То, какие мы есть, — это то,

какие мы есть, и это именно то, каким всё является, и здесь найдётся пространство для всего — всё имеет своё место и предназначение.

Таким образом, из нуля проявляется всё. В своём опыте мы — сознательные существа. Мы не создаём сознание. Когда мы рождаемся, переживание сознания является естественным для состояния рождения, обретения тела. Однако мы действительно создаём в сознании множество вещей. Воспоминания, переживания, эмоции и мысли накапливаются после рождения; они представляют собой привычки и способы мышления, которые мы развиваем. Но в пустотности вы на самом деле возвращаетесь к чистому сознанию, предшествовавшему тому моменту, когда вы сотворили себя в том или ином виде. Есть это чистое присутствие знания и сознания*. Попробуйте распознать это. Вы не сможете обнаружить это в какой-то форме, которую можно ухватить, но вы можете доверять этому; вы можете доверять сознанию, тому, что вы являетесь им. Когда вы воспринимаете себя как «кого-то, пытающегося стать осознанным», вы снова создаёте себя. Я говорю о том, что в большей степени является ощущением расслабления, открытости, восприимчивости, а не стремлением достичь чего-либо. Чистое сознание — это не какое-то достижение; вы не можете получить его; вы только можете *быть* им. Распознайте, что «оно именно такое». Оно естественное и расслабленное. Здесь вы чувствуете себя расслабленными, чувствуете себя дома. Здесь уходят все проблемы, проистекающие из бытия отдельным человеком, личностью. Таким образом, по мере того как вы начинаете изучать и исследовать это, вы найдёте путь выхода из страдания.

* В оригинале здесь нет никакой игры слов: автор использует не однокоренные слова, а отглагольное существительное *knowing* — от глагола «знать» (то есть процесс знания) и абстрактное существительное *consciousness* — «сознание» (сознающее свойство ума, как в «потерять сознание»), которое обозначает свойство, а не процесс. — Прим. пер.

11. У этого чистого субъекта нет имени

6 августа 2003 г.

Сейчас, как мне кажется, мы живём в эпоху информации. Не-объятная масса информации стала доступной сейчас — всё, что кто-либо когда-либо хотел знать о мире, наука, искусство и всё остальное. Обилие информации всячески восхваляется и поощряется, и доступность её повышается. Однако для меня сущность образования заключается не в приобретении знания, но в понимании — другими словами, в «правильном понимании», для которого не нужно много информации. Всякое буддийское отношение к чему-либо — это отношение сознавания, использования сознавания в качестве основы понимания, и понимания вашего собственного ума, который вы можете наблюдать напрямую. Я могу накопить всевозможные идеи и теории, прочесть истории о людях, которые проходили терапию и имели религиозные переживания, но вне зависимости от того, насколько хорошими или истинными они могут быть, это по-прежнему лишь приобретённое знание. Это не понимание.

Четыре благородные истины предлагают определённую парадигму для этого понимания; это не означает, что вы ограничиваете своё знание Четырьмя благородными истинами; здесь речь лишь о том, что эти истины дают вам взгляд со стороны, позволяющий увидеть и впитать другую информацию, позволяющий обрести мудрость,

чтобы суметь увидеть, что стоит изучать, что стоит сохранить, а что можно считать совершенно ненужным. Есть что-то, что мы знаем, что-то, что мы чувствуем внутри себя, и это нужно понять, — но мы не сможем это понять, если всегда углубляемся во что-то ещё.

Мой первый опыт внутреннего самонаблюдения на самом деле был для меня ужасающим. Вся моя жизнь строилась на том, чтобы накапливать что-то извне, но один друг на корабле, на котором я служил, попытался склонить меня к тому, чтобы я обратил свой взор внутрь, — и я чуть не сошёл с ума! Это был полный ужас. Но это был и в некотором смысле момент пробуждения. После этого я заинтересовался психологией, медитацией и всем, что имело отношение к интроспекции.

Думаю, многие люди в действительности пугаются всего, что фокусируется на них самих. Вы можете, например, говорить о благодородной истине страдания (*дуккха*), а люди относятся к этому с пренебрежением: «Ну что ж, конечно же, все страдают!» Они же просто отмахиваются от этого, разве нет? Разумеется, это затронет некоторых людей, потому что они «созрели и готовы», так сказать, но о других такого вообще не скажешь.

Ужасная сторона медитации проявляется, когда это оказывается под угрозой. Сначала может возникнуть сильный интерес к «решению моих проблем, чтобы я смог достичь ниббаны, освободиться от страдания и освободиться от всех проблем в моей жизни», но я обнаружил, что, по мере того как всё начало действительно разрешаться, в этом оказалось очень много меня, моего этого, — и это мне действительно понравилось. А мысль о том, чтобы не быть ничем, об угасании, о прекращении этого — этого, которое основывается на становлении чем-то, на укреплении самого себя, — была очень пугающей. Когда медитация направлена на устранение этого, у многих людей возникают сильные эмоциональные реакции. Часто в такие моменты нарастают паника и ужас. Человек может почувствовать, что умирает, — такое послание вы можете получить от обусловленного ума. В плане эмоций это похоже на: «Я умираю! Вы убиваете меня!» Примерно на третий год моего монашества в Таиланде я начал слышать этот внутренний голос, который постоянно повторял: «Я хочу жить! Я хочу жить! Я не хочу умирать!» Это было какое-то навязчивое состояние ума: «Эта монашеская жизнь убивает

меня! Я умираю!» Это был очень настойчивый и громкий голос, очень убедительный. После того как ощущение экзотики и новизны жизни в монастыре Лесной традиции на северо-востоке Таиланда начало ослабевать, всё на самом деле стало довольно унылым. Там ты живёшь в этой очень простой обстановке и делаешь одно и то же каждый день, а твои друзья пишут тебе и рассказывают обо всех восхитительных событиях, происходящих дома, — и это зарождает подобные сомнения.

Здесь, в Англии, я пытался выяснить, что работает, а что не работает для тех людей, которые проявляют сильную приверженность монашеской жизни. Принять все эти обеты — довольно сильная преданность, однако для некоторых она совсем не работает. Теперь я разработал некий бесцеремонный подход к прибавлению или сокращению Сангхи — этот хочет получить посвящение, тот хочет снять с себя обеты и так далее. Когда я впервые приехал в Англию, я глубоко верил в медитацию и монашескую жизнь. Я думал, что именно в этом нуждался всякий — надеть соответствующую одежду, жить по установлениям Винаи и практиковать медитацию. Именно поэтому вначале я давал посвящение почти каждому. Но оказалось, что мои ожидания довольно наивны. Такой подход на самом деле не сработал и посеял сомнения в моём уме: «Почему он не работает? Наверное, потому, что кому-то это подходит, а кому-то нет. И, раз уж на то пошло, „есть лишь немного тех, у кого мало пыли в глазах“».

Я хочу сказать, что большинство из нас пришли к буддизму, уже будучи взрослыми, а значит — уже обусловленными в социальном и культурном плане. Сначала у нас, вероятно, был лишь интеллектуальный интерес к буддизму, или он показался нам увлекательным. Возможно, у нас оказалось достаточно веры, чтобы приехать в Лестерскую летнюю школу или отправиться на ретрит. Моя базовая культурная обусловленность — а я вырос в иудео-христианской среде, в семье белых христиан-американцев, представителей среднего класса, — предполагала, что я легко буду интерпретировать буддизм исходя из христианской парадигмы. Вот и всё, что у меня было в плане представлений об этом. И поэтому без сознательных намерений я интерпретировал свой опыт через мышление такого типа. В тот момент я не считал себя христианином, но мыслительные шаблоны,

предположения, которые я выдвигал, были вовсе не такие осознанные и потому влияли на то, как я интерпретировал буддизм или относился к нему. Обучение в такой очень буддийской стране, как Таиланд, подобно зеркалу показало мне это со всей ясностью.

Кроме того, людям вроде меня было легко понять тайцев неправильно. У людей с Запада есть своеобразное культурное высокомерие — мы можем посмотреть на тайцев и сказать: «Ну, они верят во всё это — они, так сказать, люди верующего типа», тогда как самих себя мы считаем более проницательными — скорее, «мудрый тип», а не «верующий тип», — и у нас может легко возникнуть неправильное понимание людей, с которыми мы живём в тайском монастыре. Именно тогда я начал замечать, что моим мыслительным шаблонам на самом деле нельзя доверять и что мои эмоциональные привычки были основаны на этих мыслительных шаблонах, основаны на ощущении некоего «я», некоего эго. Поэтому я мог легко впасть в негативные эмоции, расстроиться, если кто-то говорил что-то, задевавшее моё эго. Я также мог чувствовать угрозу, исходившую от других подходов и идей, и разозлиться, когда люди критиковали Луанг По Ча. А из-за того, как я обращался с правилами Винаи, я всё время чувствовал себя невероятно виноватым. Я изо всех сил пытался жить по высочайшим стандартам, но не мог поддерживать такой уровень, и потому меня часто охватывало чувство вины и беспокойства в отношении меня самого. Вы всё время видите это у западных монахов и монахинь — эту ужасную проблему вины. Среди тайских монахов, а также, я думаю, среди тибетцев это не является какой-то особой проблемой. У них есть чувство стыда, но их культурная основа соответствует их медитационной практике. Тайцы обычно любят себя; они не парятся из-за своих недостатков. Они принимают свои ограничения, присущие им как человеческим существам, с хорошим чувством юмора и могут посмеяться над собой и над своим «человеческим статусом», что бы он ни подразумевал — и хорошие стороны, и слабости. Поэтому в Таиланде присутствует своеобразное приземлённое принятие жизни и её проявлений.

Когда Аджан Ча давал учения, они исходили из некоего места понимания и огромной веры, тогда как большинство людей с Запада были охвачены сомнением, потому что мы исходили из определённых представлений и идеалистических интерпретаций буддизма.

И вот мы оказывались в тайском монастыре, полные идеализма, представляя себе, какими должны быть монахи. Потом мы встречали их вживую — а они не вписывались в идеальные формы, которые были у нас в голове, и поэтому к ним возникало очень критическое отношение. У меня были целые периоды, когда я критиковал Аджана Ча, видя его поступки, вызывавшие во мне такие мысли: «Если бы он на самом деле был арахантом, он бы так не поступал!» Но одно дело идеальный арахант, а другое — реальность просветлённого существа, основанная на том, каким всё является на самом деле, а не на представлениях о том, каким всё должно быть. Таким образом, мне бросила вызов реальность существования. Из-за того что мы здесь на Западе часто воспринимаем буддизм на идеалистическом уровне, мы пропитываемся альтруизмом и оцениваем себя в сравнении с идеальным буддистом, каким он должен быть по нашим представлениям. А те, кто действительно пытается жить в соответствии со своими высокими идеалами, могут стать просто невыносимыми. Есть несколько монахов, которые всё время пытаются действовать подобно Будде, и с ними очень трудно жить!

Когда Будда давал учения, он размышлял над тем, каким всё является. Нужно было разобраться в людях. И в буддийских текстах присутствуют списки качеств, которые есть у всех нас как человеческих сущностей, — такие как, например, двадцать две способности (*indriya*, индрия) в Абхидхамме. Но это не просто абстрактные идеи; они указывают на реальность наших эмоций, физических тел и чувственных переживаний. Однако мы часто игнорируем подобные вещи, предпочитая сосредоточение — сосредоточенный взор, медитативные поглощения (*jhana*, джханы), высшие состояния, nibbanу; а всё остальное мы подавляем, игнорируем или просто не замечаем. Благодаря тому что западные люди обычно хорошо образованы, они часто с лёгкостью понимают теорию — по крайней мере мне так кажется, и именно над этим я размышляю в последнее время, — однако у них нет никакого доверия прямому прозрению. У них, возможно, было прямое прозрение, но всё-таки их структура это основывается на сомнениях в отношении самих себя. Поэтому они либо превозносят прямое прозрение, заявляя: «Я просветлённый!» — и полагают, что это некое неизменное состояние этого, просветлённого этого, либо думают: «О, это была просто

одна из этих странных штук». Либо — если это неожиданно начинает растворяться, благодаря тому что они находятся в очень умiritворённой обстановке и переживают пустотность, — они думают, что это результат данных условий, данных обстоятельств. Так работает структура этого.

Моё это всегда заставляет меня сомневаться. Мой внутренний голос пропитан скептицизмом и постоянно всё критикует. И всё-таки однажды настало время, когда я начал замечать, что мне нужно получше в этом разобраться, так как простое развитие отношения «антиэго» — то есть попытки подавить это — не помогало. Я наконец осознал, что это снова было это, что я просто развивал некое новое эго-восприятие и пытался применить его к своему опыту. Но такие структуры, как десять оков (*самйоджана*), могут оказаться очень полезными для наших размышлений. Первые три оковы — это: мышление, которое создаёт сомнения; вера в личность; условные структуры, к которым мы привязываемся. Когда мы видим эти оковы насквозь, происходит вхождение в поток (*сотапанна*), и это означает, что мы ясно видим путь. Мы видим путь, который нужно практиковать. Итак, нас ослепляют, не давая увидеть путь, эти три оковы — процесс мышления, это и привязанность к правилам и условностям, отождествление с какой-то условной формой.

Что же касается медитации прозрения, то мы используем непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие «я» как способ уменьшить значимость, которую мы придаём качеству нашего опыта. Однако, как кажется, многие люди, её практикующие, берут слова и проецируют их на свой опыт. Они берут слова «всё непостоянно» и затем привязывают себя к представлению об этом, вместо того чтобы доверять самим себе и полностью сознавать непостоянство во всех его проявлениях. «Отсутствие „я“» приводит к тому, что они чувствуют вину за любое желание, которое испытывают, потому что для большинства людей всё подобное в большей мере связано с этим чувством «я». Физический голод может быть истолкован как некая личная алчность, да и сексуальные энергии тоже могут восприниматься очень личностно; та же ситуация со страхом и прочими примитивными, инстинктивными эмоциями. В современной жизни всё это обычно интерпретируется очень личностно.

Вчера я говорил об ощущении отождествлённости с индивидуальностью, когда всё воспринимается исключительно как «принадлежащее мне» как личности и отдельному существу. В Таиланде культура не настолько индивидуалистична; там больше социальной сплочённости. В Таиланде люди выстраивают свою идентичность с учётом гораздо более многочисленных связей, поэтому их основополагающую человечность принимают в большей степени. Похоже, они не чувствуют себя виноватыми из-за того, что испытывают голод, сексуальное желание и так далее. Для них это просто часть бытия человеком — «Все мы такие!». С другой стороны, когда человек развивает сильное чувство индивидуальности, то, как я заметил, всё становится очень личностным. Человек задумывается: «Я единственный, кто страдает из-за этого. Это только моя проблема. Со мной что-то не так. У всех вроде бы всё нормально; а я какой-то не такой; я ненормальный. Во мне что-то не так». Мне кажется, что такое редко происходит с тайцами. Луанг По Ча отлично удавалось смеяться над человеческими слабостями, но не в уничтожительном ключе, не в снобистской снисходительной манере типа «мы, монахи, выше всего этого», а в своеобразной эмпатической форме: «Мы, люди, такие. У всех нас есть энергии, эмоции и инстинкты. Быть человеком — значит проявлять всё это». Он указывал на эти максимально очевидные вещи, которые есть у всех нас.

Я начал понимать, что на самом деле важно прекратить думать. Но я обнаружил, что для меня это был настоящий вызов. Весь мой мир зиял на мышлении. Я всё время думал. Казалось, что фактически я не мог перестать думать. Я хотел всё выяснить, всё знать, всё тщательно проанализировать — чтобы нашлись ответы на все вопросы, а все проблемы были разрешены, — и у меня вызывала беспокойство неопределённость, а также любое чувство неуверенности или сомнения. В текстах сказано о типе алчности, типе ненависти, сомневающемся типе и типе неведения. Я мог это понять: «Что ж, нет сомнений, что я довольно алчный, и во мне определённо хватает ненависти и злости, но сомнение — это просто навязчивое состояние моего ума». Я скептик и не могу ничего с этим поделать. Я пытался принять христианскую веру, вызвав у себя соответствующее желание, но у меня не получилось.

В дзен используется метод коанов, которые приводят в замешательство думающий ум, чтобы он, так сказать, «завис в воздухе». Я начал читать книги по развитию сомнения и начал наблюдать моменты, когда я на самом деле распознавал немышление в качестве реальности; они были подобны разрывам между мыслями. Природа мысли такова, что одна мысль всегда привязана к другой. Наличие мыслей о мышлении означает, что вы всё ещё думаете. И наличие мыслей о немышлении — это всё ещё мышление; это что-то вроде «ловушки-22»*, и на этом уровне вам не победить. Всё ваше планирование насчитывает того, чтобы прекратить мышление, — равно как и знание о том, что вам нужно перестать мыслить, — это всё ещё мышление! Поэтому здесь вопрос в том, чтобы распознавать, а не думать; в том, чтобы дойти до момента, когда ваш ум направится к безмолвию; в том, чтобы сделать такой момент полностью осознанным, дабы он не прошёл незамеченным, как случайная вспышка. У меня были книги Чарльза Люка по *хва-ту* — вопросам типа «Кто я?», и я стал развивать эту тему. И тогда я начал распознавать момент, где останавливается думающий ум. Когда вы задаёте себе вопрос, существует некий разрыв, прежде чем ум начинает попытки ответить. Смысл в том, чтобы сознательно замечать эти разрывы между мыслями — до того, как они свяжутся, до того, как мыслительный процесс запустится снова.

Я обнаружил, что развитие такого навыка очень полезно, и я достиг некоторых успехов в распознавании того, как мышление возникает и прекращается в сознании. До этого я считал, что сознание и мышление — это одно и то же. Казалось, они были связаны друг с другом настолько крепко, что не было никакого разделения. Но в этом распознавании разрывов между мыслями я понял, что был осознанным, но при этом не было никаких мыслей. И здесь я начал замечать тот самый космический звук — тот фоновый звук — и всё больше распознавать некое очень естественное состояние бытия. Тогда я стал смотреть на своё это со стороны и мог видеть, как

* «Уловка-22», или «ловушка-22», — это синоним некой парадоксальной ситуации. Происходит от названия романа Дж. Хеллера 1961 г., в котором главный герой пытается обойти содержащий непреодолимое противоречие пункт 22 устава американской военной базы. — *Прим. пер.*

я создавал себя с помощью мысли, как я отождествлял «себя» с телом и эмоциональными привычками.

Все эти годы я развиваю такой способ видения того, чем является это. Когда я становлюсь «Аджаном Сумедхо» и функционирую на основе этого, я передаю полномочия чему-то, что на самом деле не является живым; это просто восприятия и привычки, которые я приобрёл. Поэтому я думаю, что, когда вы стареете, это становится скучным. Вы уже по горло сыты самими собой. Вы прожили с этого так долго — а оно всё время твердит одно и то же. Я вижу, как легко я расстраиваюсь, находясь на уровне этого, как я могу разозлиться, если кто-то меня оскорбляет, угрожает мне или критикует то, что для меня священно, то, во что я вложил столько энергии. Меня может расстраивать и бесить всё что угодно. Кое-кто мог бы сказать: «Вы не должны быть монахом, знаете ли. Это как-то старомодно», — и я мог бы отреагировать на это. Комбинация мышления и эмоций может выстраиваться вокруг ощущения «я». И в монашеской жизни, когда вы всё время живёте с другими людьми, порой обнаруживаешь, что наружу выходят очень детские эмоции — даже если ты глава общины!

Однако есть такой взгляд на пустоту, для поддержания которого не нужно закрывать глаза и ограничиваться от мира. Это естественное состояние, которое есть у всех нас прямо сейчас, но которое мы, возможно, не распознали или вообще не знаем. Однако если такое распознавание происходит, то для меня это — путь. А остальное — это, как говорится, «созревающая камма»*.

Иногда то, что происходит в вашей жизни, действительно удивляет вас. После многих лет вы неожиданно злитесь из-за того, что, как вы думали, уже не является проблемой для вас. Но теперь-то вы знаете: вместо того чтобы принимать это личностно, вы просто распознаёте, что условия, из-за которых возникает эта эмоция, — «именно такие». Тогда она становится сознательной; вы позволяете сознанию отражать, подобно зеркалу, каммические привычки и условия, которые окружают вас в повседневной жизни. А когда вы позволяете чему-то быть сознательным, вы можете позволить этому быть таким,

* Камма (пали) или карма (санскр.) означает «действие»; в данном случае речь о созревании [последствий] каких-либо действий.

какое оно есть. В этом нет сопротивления, оценивания или критики. Вы не выдвигаете никаких оценочных суждений об этом, но просто распознаёте: оно «именно такое». И пусть иногда могут всплывать детские эмоции, чувство обиды и желание дуться на кого-то — «Я не буду с ним разговаривать!...». Для меня это детский сад, однако иногда я могу такое чувствовать. И вместо того, чтобы оценивать это даже как нечто детское, лучше узнать это так, как вы это чувствуете, чтобы вы распознали это. А когда вы говорите: «Что за детский сад!» — вы высказываете определённое оценочное суждение — «Это совсем по-детски, но ты же взрослый человек!». Это выглядит как-то неловко. Но если вы просто распознаете это как есть, то оно станет сознательным и вы увидите, как оно изменяется. Вы на самом деле не можете поддерживать это. Ничто не удержится по-настоящему долго, всё будет уходить и исчезать. Такой подход, как мне кажется, позволяет не создавать камму из существующей каммы, которая реализуется сейчас.

Затем, по мере того как вы наслаждаетесь тем, что не являетесь кем-либо, ничего не имеете и просто доверяете этому состоянию сознавания, это перестаёт оказывать существенное влияние на ваш жизненный опыт. Это всё ещё функционирует, но вы понимаете, что оно собой представляет, и это не создаёт проблемы. Дело не в том, что вы должны избавиться от этого, но в том, чтобы узнать его; вы распознаёте и понимаете его. Реальность, происходящая из этого сознавания, — это не это, не вера в личность — одна из оков, — но чистая субъективность, чистое осознанное сознавание*.

Одной из последних оков является мнение о себе (*мана*)**. Это не то же самое, что вера в личность (*саккайдитхи*), но тонкое ощущение «я есть», которое поддерживает само себя. После освобождения от неё

* См. прим. на с. 37. — *Прим. пер.*

** Слово *мана* в этом перечне часто переводят как «самомнение» или «тщеславие», что, однако, не соответствует основному значению этого слова в языке пали; здесь подразумевается фундаментальное, довербальное ощущение себя, «я есть», к которому потом «прилагается» оценочное мышление — «хороший», «плохой» и т. д. В дальнейшем мы будем использовать «мнение о себе» либо «мана». — *Прим. пер.*

становятся арахантом* — тем, кто достиг освобождения посредством мудрости, — а это подразумевает свободу от оков, единение, неотделённость, недвойственность. Первые три оковы («я»-воззрение, сомнение и привязанность к правилам и условностям) проистекают из неведения, поэтому они подобны нашей культурной обусловленности и привычному отношению к вещам. Они не являются естественными энергиями, они — лишь иллюзии, которые мы приобретаем и усваиваем. Итак, мыслительный процесс, обусловленный мир, на основе которого мы делаем допущения обо всём, и чувство «я», которое отождествляется с пятью совокупностями, — всё это мы создаём посредством веры и неведения. Мы создаём себя из этих трёх оков и таким образом лишаем себя свободы. Как только вы начинаете видеть их насквозь, остаются основополагающие примитивные инстинкты — желание, алчность и злость, но вы уже не интерпретируете их в терминах веры в личность, основанной на эгоистическом восприятии. Это опыт единожды возвращающегося (*сакадагамин*) и распознавание естественных энергий, присущих нам как человеческим существам, энергий, которые проявляются в этих формах как базовые человеческие эмоции. Злость и алчность, сексуальное желание и страх изначально присущи млекопитающим. Рассматривать их с точки зрения того, чем они являются, а не оценивать их с какой-то моральной или эгоистической позиции — это значит начать доверять сознанию. Вы на самом деле распознаёте сексуальное желание, злость и страх; вы знаете их, но не оцениваете.

* Арахант — тот, кто достиг освобождения посредством мудрости, тот, кто свободен от оков, обрёл понимание и постижение. Для монаха, соблюдающего целибат, необходимо распознать сексуальную энергию. Отношение к этой энергии, однако, заключается не в отождествлении, но в распознавании, понимании. Жизнь в соответствии с правилами, установленными для буддийского монаха, определяет, как человек действует или не действует, поэтому, даже если у человека возникают эти естественные энергии, то благодаря распознаванию и пониманию они просто возникают и прекращаются: «Я не отождествляюсь с ними, но я знаю их». Тот факт, что однажды возвращающийся (*сакадагамин*) может всё ещё переживать злость, похоть и так далее, часто противоречит идеалам, формирующимся у людей.

В Таиланде полагают, что стать даже вошедшим в поток (*сопанна*) — это редкое явление, но в буддизме Тхеравады арахант — это такая редкость, а nibbanu считают настолько возвышенным состоянием — её настолько превозносят, — что для нас достичь этого просто невозможно. Так уж устроено мышление. Оно линейно и может двигаться только от хорошего к более хорошему, наилучшему, к более плохому, наихудшему. А nibbana — это из категории наилучшего, и никак иначе. Что ж, это означает, что она действительно является возвышенным состоянием. Однако когда вы обдумываете учения Будды, вы понимаете, что он указывал не на что-то возвышенное или утончённое, но на реальность здесь и сейчас, а она отнюдь не является возвышенной, не является неким достижением, к которому вы приходите, делая всё утончённым, контролируя всё вокруг себя. Какое-нибудь возвышенное состояние сознания может показаться nibbanой, но попробуйте удержать его, когда вы оказываетесь в лондонском метро! Вы просто чувствуете что-то вроде: «Этот мир слишком уродлив и груб для меня; я не могу больше выносить его!» — и становитесь тем, кто вынужден всё контролировать; вы становитесь маньяком контроля, потому что для того, чтобы дойти до того возвышенного уровня, вам приходится контролировать всё, что вас окружает. Но nibbana — не возвышенная. Вместо этого можно было бы использовать слово «трансцендентная», но оно тоже звучит возвыщенно, как будто обычную мирскую жизнь отвергают как незначительную и «низкую», а человек начинает хотеть просто жить в неком утончённом состоянии сознания, потому ему слишком трудно выдержать что-то грубое.

Мы можем привязаться к безмятежности, к возвышенным уровням сознательного опыта, но если мы размыщляем исходя из точки пустоты — из этой чистой субъективности, то мы начинаем видеть это насквозь. Мы видим привязанность к утончённым состояниям сознания и к любому опыту. После того как я стал созерцать эту чистую субъективность, я начал понимать: экзистенциальная реальность *бытия* заключается в том, что я нахожусь в этом месте, в «я есть», до того, как стану чем-либо или кем-либо, до того, как стану Аджаном Сумедхо, до того, как стану буддийским монахом или американцем. Прежде чем я стану кем-либо, присутствует это ощущение «вот здесь есть субъект, а вы для меня — объекты

в этой реальности текущего момента». Поэтому я могу сделать из себя «Аджана Сумедхо» и стать «учителем» и так далее. Надо сказать, какое-то время меня это возмущало, потому что если ты становишься «учителем», то тебе нельзя учиться у кого-либо. Ты всегда вынужден быть учителем, и все твои взаимоотношения выстраиваются вокруг этого статуса. В монастыре все смотрят на тебя как на «учителя», и в итоге ты чувствуешь себя одиноким, потому что какая-то часть тебя просто хочет быть обычным человеческим существом, а не оказываться постоянно в том положении, в которое тебя приводит камма. Это «я есть» (и всё прочее, что я сюда добавляю) я превращаю в *кого-то*: «Я — американец. Я — буддийский монах Тхеравады. Я — ученик Луанг По Ча. Я — человек с ограниченными качествами». Я становлюсь именно тем, что я создаю. Однако если я просто функционирую исходя из этого, не подвергая это сомнению, то именно таким образом я начинаю воспринимать жизнь. Я становлюсь стеснительным, робким и каким угодно ещё — в зависимости от того, к какому именно личному свойству я сейчас привязываюсь. А если я доверяю чистой субъективности, то это всё ещё может функционировать, но я уже не привязан к нему и потому могу представлять перед людьми в более приятном виде, а не просто сидеть здесь, неспособный вступить в какие-либо отношения. Получается, что личность — это инструмент, который можно использовать, и у меня не возникает ощущения, что в данном случае функционирует какое-то реально существующее «я». Вот в чём, как мне кажется, буддизм проявляет своё главное отличие.

Я был воспитан в среде англиканцев Высокой церкви; мы жили в Сиэтле, штат Вашингтон. И, скажу я вам, когда я был ребёнком, мы были действительно необычными для этого места — Сиэтл, штат Вашингтон, — и отличались сильным чувством элитарности. Мы считали себя лучше всех остальных, особенно — лучше англикан Низкой церкви, не говоря уже о других. Человек может увлечаться подобной игрой в эксклюзивность в качестве жизненного опыта — «Этот человек лучше, чем тот, а то, что есть у меня, — это вообще-то лучшее из всего, что есть». Будучи подростком, я сильно страдал, потому что мне в принципе не нравилось такое отношение; оно не приносило ничего хорошего. Позиция «Я выше всех остальных»

никогда не импонировала мне как отношение, которое я бы хотел поддерживать по жизни.

Когда я поехал в Таиланд, предполагалось, что я присоединюсь к монашескому ордену Дхаммаотти Никая, который является королевским орденом. Все богатые люди и аристократы входят в него, и это льстило той моей части, которая оставалась англиканцем Высокой церкви. И планировалось, что меня направят к этому учителю, Аджану Маха Бува (это был 1966 год), который в то время тоже был лучшим: «Всех прочих учителей в Таиланде можно игнорировать. Он — тот самый человек. Нет смысла тратить твоё время на кого-то ещё». В любом случае моя «высокоцерковная» сторона думала: «У меня в распоряжении всё самое лучшее; это королевский монашеский орден; это лучший учитель; все аристократы приходят в этот орден». Другой орден, Маха Никая, где собирались все остальные, — можно было не учитывать: это для простолюдинов, и о них можно даже не беспокоиться. Я начал размышлять над этим, и что-то во мне не хотело снова погружаться в такую же ситуацию, как раньше. Казалось, история повторяется. Поэтому я получил посвящение в Маха Никае — и нет лучше способа почувствовать себя «на высоком уровне», чем быть членом Маха Никаи!

Позже я отправился в монастырь Аджана Ча, и там возникла похожая ситуация. Это тоже была элитная группа. Фактически монастырь Луанг По Ча считали даже лучшим местом, чем Дхаммают! И я мог видеть, как это снова происходит: «У нас очень суровая и безупречная дисциплина, и наш учитель самый лучший!» К тому времени я начал замечать, как легко меня притягивают подобные вещи и насколько естественной каммической склонностью к таким элитарным группам я обладал. Поскольку сейчас я сознаю эту склонность, я уже не обязан ей следовать. Но как люди пользуются очень хорошими вещами? Луанг По Ча был блестящим учителем, его монашеская жизнь была безупречной и добродетельной, но как вы будете пользоваться всем этим без эгоистического отождествления с ними? Это возможно, когда есть чистый субъект. Либо это скажет: «Я просто хочу быть простым, самым обычным монахом, а не одним из этих напыщенных мастеров» — и тогда я погружусь в какой-то благочестивый анархизм, потому что во мне есть и анархическая жилка; либо я займу снобистскую позицию и буду

считать, что я должен общаться лишь с самыми лучшими и быть безупречным монахом в соответствии с чистотой нашей традиции. Но сознавание охватывает обе эти крайности, и при этом ни за одну из них вы не хватаетесь.

Когда я говорю «доверять сознаванию», я не имею в виду, что нужно доверять вашим чувствам или склонностям; я подразумеваю доверие простому пробуждённому вниманию, не обладающему каким-то определённым качеством, на которое вы можете указать. Вы должны *быть* им. Это что-то, что вы распознаёте. И к тому же оно не вызывает трудностей. Здесь не нужно устанавливать какое-то суперсильное сосредоточение. Оно на самом деле настолько обычное, что вы его не замечаете. Вы легко можете увлечься тем, что будете пытаться достичь некоего сосредоточенного состояния, но это всё не то. Мой главный посыл — чтобы люди больше доверяли себе, потому что одной из труднейших проблем, которые у меня возникали в прошлом, — и в некоторых людях вокруг меня я замечаю их и сейчас — это способность довериться этому сознаванию. Это всегда будет твердить: «Может быть, ты ошибаешься! Может быть, ты всё преувеличиваешь!» — и хотеть каких-то подтверждений извне.

Я годами я просил Луанг По Чат рассказать мне, кто я такой, потому что я боялся переоценить себя. Я доверял ему больше, чем себе. Я хотел, чтобы какой-нибудь великий учитель рассказал мне, кто я такой и на каком уровне нахожусь. В ответ он предлагал мне наблюдать за тем, что я делал, и это оказалось очень полезным. В конце концов я начал понимать, что он хотел, чтобы я доверял сознаванию момента, а не попадал в ловушку вечного стремления получить от него ответы, получить подтверждение, получить доказательство, какое-то свидетельство, сертификат или диплом с большой красной печатью, в котором будет зафиксировано, что я вошедший в поток!

У этого чистого субъекта нет имени; я не могу утверждать, что он является каким-то личным достижением; он не оценивает и не критикует. Но всё-таки он обладает способностью к распознаванию. Это не какая-то бессознательная пустота, но чистое сознающее сознание, в котором зарождается мудрость. Таким образом, здесь присутствует различающая способность, которая в то же время не является некой критикующей функцией. Она знает, каким всё является на са-

мом деле, и знает, где обусловленное, а где необусловленное. Они пребывают вместе. Нет предпочтения одного другому. В этом плане цельность — это реальность; изменчивость обусловленного мира, то, каким всё является, — всё это имеет своё место и предназначение. Они не являются препятствиями или объектами оценивания в соответствии с какими-то идеалами, но они есть то, что они есть. Буддхо, или «тот, кто знает», Будда, — это способность знать реальность этого состояния в настоящем. Но как только вы выдвигаете какое-либо оценочное суждение, вы снова возвращаетесь к эго — «мне больше нравится *это*, а не *то*».

Доверять чистому сознаванию значит отпустить этот мир. Поначалу это может быть пугающим, потому что этот мир — именно то, к чему мы привыкли, пусть даже он несовершенен. Однако по мере того как вы всё больше доверяете сознаванию, оно занимает всё более прочные позиции, и в дальнейшем вы воспринимаете действие вашей каммы уже с точки зрения того, каким всё является. Вы будете распознавать и понимать это, но это не будет для вас препятствием.

Что вы чувствуете, слыша о таких вещах? Я не то чтобы учил вас — я, скорее, мотивирую и поощряю вас; я могу быть, скорее, другом, чем учителем. Вам необязательно всегда воспринимать меня как своего учителя, а самих себя — как учеников. Реальность жизни такова, что эти условности необходимы в соответствующее время, — и в нужный момент мне очень даже хочется быть «Аджаном Сумедхо»; но позиция «я учитель» — это эгоистическая привязанность к такому восприятию выражается в «я — учитель», и обычно предполагается, что это позитивное восприятие. Однако нашему эго может это понравиться! Другой аспект бытия «учителем» заключается в том, что вы можете почувствовать себя одиноко, или в том, что вы больше не можете ничему учиться, поскольку всегда кого-то учите. И тем не менее реальность жизни — и жизни в Амаравати тоже — такова, что вы всё время учитесь друг у друга. Только тот, кто ниже по статусу, может дать мне урок насчёт моей привязанности к моему высокому статусу, — а это очень важный урок. Когда ваш статус выше, вы можете думать: «Я учю тебя, но ты меня не учишь!» А это уже может привести к высокомерию. Иногда люди могут быть вечно покорными; они почему-то могут воспринимать вас только

как ученики. Вначале, возможно, это и работает, и подобное отношение важно; но если вы привязываетесь к нему, то в конце концов они находят повод для обиды и уходят — они не остаются надолго. Никто не хочет вечно быть учеником. Если же мы больше доверяем своей интуиции, то, конечно, наши взаимоотношения будут естественными, а не привычными. Мы часто чувствуем себя обязанными играть эти роли с людьми, но чем больше мы доверяем сознанию, тем легче нам отказываться от подобных игр — вне зависимости от того, продолжают ли окружающие вовлекаться в них.

12. Познавая незнание

7 августа 2003 г.

Кто-то только что рассказал мне, что его отчим умер сегодня утром. И это возможность для всех нас поразмышлять о смерти — раз уж она придёт ко всем нам рано или поздно. Старея, вы, конечно, всё лучше сознаёте смерть, и, как мне кажется, в буддизме к этой теме очень практичный и реалистичный подход. Это конец жизни любого существа, имеющего физическую оболочку. Но прямо сейчас, в этот момент, мы все сидим здесь в этой комнате, и мы все живы и находимся в сознании. Поэтому просто поразмышляйте над тем, каким всё является прямо сейчас. Сознание (*винньяна*) и жизнь — «именно такие». Мы переживаем воздействие стимулов на наши органы чувств — мы видим, слышим, обоняем, чувствуем вкус и ощущаем через прикосновения, а наши мысли и эмоции приходят и уходят в зависимости от условий. И это то состояние, в котором мы находимся с момента рождения. С рождения — с того момента, когда мы отделились от матери, — и до самой смерти физического тела продолжается период, когда мы переживаем сознательный опыт.

Когда присутствует форма, подобная этой, то форма и сознание пребывают вместе. Сознание даёт нам этот опыт переживания «субъект — объект». Ощущение того, что мы обрели воплощение в некой форме, такой как человеческое тело, обеспечивается этим опытом — через восприятие объективного мира вокруг нас, а также субъекта, который переживает это. Наша культурная обусловленность формируется после того как мы родились, поэтому новорождённый не думает

о себе как об англичанине, японце и так далее; он не думает о себе как о мужчине или женщине, как о приверженце каких-то политических, религиозных и других взглядов — и всё же он полностью сознательен. Есть просто сама форма — и сознание. С этим мы рождаемся. Потом запускается процесс обусловливания, когда мы взаимодействуем с мамой и папой, братьями и сёстрами, с другими членами нашей этнической группы, представителями нашего социального класса, гражданами нашей страны и так далее. Всё это закладывается в нас посредством процесса обусловливания, с которым мы отождествляемся. Оно поступает в нас таким комплектом, и именно на основе этого мы формируем свою классовую принадлежность. Здесь, в Англии, очень сильно классовое сознание; оно здесь больше выражено, чем, скажем, в Америке. Здесь люди постоянно говорят о том, что они представляют рабочий класс, средний класс, высший средний класс или низший средний класс. В Штатах всё проще — это просто средний класс. Я никогда не слышал о том, что бывает высший средний или низший средний класс. Но подобный процесс оказывает влияние на весь наш жизненный опыт.

Когда мы молоды, мы довольно пластичны. Но когда мы становимся старше, мы уже не такие гибкие — если только мы не успеваем за это время пробудиться. Рутина затягивает всё глубже, и мы всё больше застреваем в своих взглядах, мнениях, убеждениях, страхах и эмоциональных привычках. Эмоции, которые не были своевременно проработаны, становятся проблемами, когда мы становимся стариками. Я наблюдал, как мой девяностолетний отец устраивал истерики, как будто ему было года четыре! Когда что-то шло не так, как он хотел, он мог надуться, как маленький ребёнок. Эти эмоциональные привычки преследуют нас, если мы не находим способ проработать их с помощью искусственных средств. Восприятие смерти — того, как слово «смерть» влияет на нас, — определяется тем отношением в нашей культуре, под воздействием которого мы сформировались. Есть разные теории: «Если ты ведёшь себя хорошо, то после смерти попадёшь на небеса. Но если ты ведёшь себя плохо, то отправишься в ад. А если ты не был крещён, то попадёшь в лимб». Вот такому меня учили. Лимб — похоже, самое скучное место, ни рай и ни ад. Что касается нехристиан, то они отправляются в ад. А вот англикане Высокой церкви попадают на самые высокие небеса и буду сидеть

по центру в самом первом ряду; баптисты займут места на галёрке. Поэтому, когда вы ещё маленький ребёнок, смерть представляется чем-то увлекательным. Я помню, как заинтересовался всякими скелетами и прочими вещами, которые общество считало отвратительными. Конечно, кое-кто утверждает, что, умирая, вы просто умираете! Это просто исчезновение, забвение, отсутствие чего-либо! А другие думают, что мы перерождаемся, перевоплощаемся. Однако прямо сейчас, в этот момент, смерть для нас — это лишь одно из восприятий, не правда ли?

Это просто слово: «с-м-е-р-т-ь». Распознайте это. Когда вы произносите слово «смерть», как оно влияет на вас? В нашем вежливом западном обществе смерть — не та тема, на которую вам следует говорить. Когда кто-то умирает, вы говорите: «Он скончался», и это немного легче принять, потому что «смерть» звучало бы слишком сурово. Если вы говорите: «Он умер!» — это звучит жестковато; а вот если сказать, что кто-то отошёл в мир иной или отправился к Богу на небеса, — тогда это звучит получше: не столь «заряженное» в эмоциональном плане, не столь пугающе; ведь смерть — это что-то неведомое нам. Мы боимся её и можем представлять себе всё что угодно.

Однако когда я созерцаю это, прямо сейчас физическая смерть для меня — это одно из восприятий. И это реальность, это факт действительности. Я ещё не умер в физическом смысле, поэтому я не знаю, каково это. У меня не было и околосмертного опыта, поэтому я не могу разглагольствовать о том, как видел свет в конце тоннеля и встретил ангела. Физическая смерть мне абсолютно не известна. У буддистов разные теории на этот счёт, и многие из них строятся вокруг перевоплощения и каммы, и мы выдвигаем предположения о том, что происходит, когда мы умираем. Есть также всё возрастающая масса представлений о том, что может случиться, если вы, скажем, достигнете вхождения в поток или станете единожды возвращающимся. «И, возможно, если вы не достигли ни одного из этих уровней, но просто создали хорошую камму, вы отправитесь в небесные уделы; а если вы создали плохую камму, вы отправитесь в низшие уделы». Однако в терминах настоящего момента это всего лишь умственные спекуляции. Одна версия может нравиться мне больше, чем другая, — возможно, я предпочитаю забвение, а не шанс переродиться жабой или вроде того, — но на самом деле мысль о том,

чтобы в качестве этой личности навсегда оставаться на небесах, не выглядит для меня привлекательной. Я не привязан к своей личности, поэтому не вижу никаких причин, почему бы ей быть бессмертной.

Что же касается практики сознавания, то здесь человека не просят верить во что-либо или руководствоваться какой-либо теорией — или даже собственными предпочтениями насчёт жизни после смерти, — но распознавать всё таким, каким оно является на самом деле в этот конкретный момент. Для меня это всего лишь распознавание того, что смерть — это одно из восприятий. Когда я задумываюсь о том, что произойдёт после моей смерти, мой думающий ум останавливается — ! Я не знаю, что происходит. Это развитие сознавания в отношении языка, терминов и восприятий, которые у нас есть. «Смерть» может быть довольно «заряженным» восприятием, потому что она представляет собой тайну, она — это «Не знаю!». Мы обычно хотим верить какому-нибудь авторитету, и люди спрашивают меня: «Что, по вере буддистов, происходит с человеком, когда он умирает?» Они думают: «О, он же буддийский монах, он должен знать всё об этом». Ну, я могу рассказать о разных теориях, имеющихся у буддистов, — и я не отрицаю их; я не говорю, что они неверны, — но в этот момент, в это самое время, они — лишь теории, концепции, умственные спекуляции. «Смерть» прямо сейчас — это лишь идея, верно? Это восприятие конечной точки, когда это тело перестаёт функционировать, когда оно больше не является сознательной формой. Таким образом, это помогает мне распознать, что я не обязан знать, что происходит после физической смерти, потому что я не могу этого знать и на самом деле это не имеет значения. Я не прошу дать мне какую-нибудь аффирмацию, чтобы я чувствовал себя лучше; я лишь заинтересован в том, чтобы открыться настоящему и увидеть его непосредственно. Я даже хочу посмотреть на страх, который может возникнуть с этим восприятием смерти, хотя на самом деле она меня не пугает.

Моя книга «Осознанность: путь к бессмертному» изначально называлась просто «Путь к бессмертному», но издатель сказал, что «смерть» — это опасное слово и люди не будут покупать книгу со словом «смерть» в названии. Но ведь слово-то было другое — «бес-смерть-ное»! Так или иначе, они настояли на том, чтобы мы вставили перед ним слово «осознанность», — уж не знаю, помогло ли это. Странность в том, что места на лекциях выходного дня, про-

водившихся в Амаравати, которые были посвящены смерти и умиранию, всегда были заняты все до последнего. Я одно время думал, что никто не пойдёт на лекцию о смерти и умирании: «Да кто захочет проводить выходные, думая о таком?» Но на самом деле в этом очень много интересного. И люди хотели знать: «Что происходит, когда я умираю? Для чего эта жизнь? В чём её цель? Для чего я здесь? Что я вообще здесь делаю? Какой в этом смысл?» Если вы просто взрослеете, обзаводитесь семьёй, стареете и умираете — конец! — то ничего из этого не имеет особого значения.

Для большинства из нас это очередная абстрактная теория. Бессмертное, или ниббана, или необусловленное — как бы это ни называли, оно звучит абстрактно. Однако благодаря тому что нам случается наблюдать, как люди умирают, — наверное, все мы переживали потерю родителей, родственников или друзей, — смерть является реальной для нас. И, как мы знаем, это также случится со всеми нами; в конце концов нам самим придётся столкнуться со смертью. Но ещё до этого нам придётся столкнуться с расставанием и потерей тех, кого мы знали, любили, с кем мы жили и с кем у нас была какая-то связь. Мы, возможно, испытываем чувство потери, даже когда умирает какой-то известный человек. Я не знал принцессу Диану лично, но я слышал о ней, и смерть такого человека может оказать на нас огромное воздействие. Практика сознавания подразумевает замечание этого, раскрытие чувствам — таким, какие они есть. Этот опыт осознанности подразумевает, что мы пребываем в очень чувствительном мире. Это мир чувств, а это значит, что он постоянно меняется и мы контролируем его в очень небольшой степени. Нам приходится всё время воспринимать жизнь через органы чувств, через их влияние на сознание, по мере того как ощущения возникают и прекращаются в сознании. Поэтому так или иначе мы пребываем в состоянии непрекращающегося беспокойства. С рождения и до смерти этого тела всегда есть что-то, что оказывает на нас влияние. Но это именно так, как есть. Поэтому я созерцаю своё тело именно таким. С ним всегда связаны какие-то чувства — удовольствие, боль, жара, холод, — и в данном случае я не жалуюсь; это, скорее признание того, что я нахожусь в сознании и что у меня есть тело. Если вы в бессознательном состоянии, то вы ничего не замечаете. Когда вы без сознания, то, что бы ни произошло прямо перед вами, вы это не сознаёте.

Однако благодаря сознанию что бы ни попало в поле вашего зрения — всё это производит некоторый эффект. Если это что-то красивое, вы чувствуете себя хорошо; если это что-то уродливое, оно отталкивает вас, потому что опыт воздействия стимулов от объектов на органы чувств основан на удовольствии и боли, красоте и уродстве, симпатии и антипатии.

Под неведением мы подразумеваем имеющуюся у нас обусловленную отождествлённость с физическим телом. «Сумедхо, ты такой-то и выглядишь вот так-то!» Вы видите своё лицо на фотографии, и возникает всё это — «ты мальчик, ты такой-то и такой-то, а твои родители такие-то, твои ценности — вот эти, а вот таким ты должен быть, а вот таким ты не должен быть». Это ощущение себя обусловлено всем этим. Ваша личность развивается вокруг восприятий, которые вы накапливаете. Всё это происходит из неведения, из непонимания того, каким всё является, из непонимания Дхаммы.

И в медитации мы исследуем это; мы пытаемся отстраниться от этого. Если бы у нас это не могло получиться, это означало бы, что Будда просил нас делать что-то невозможное. Весь смысл учения Будды сводится к пробуждённости; это учение на тему «Пробудитесь!». Таким образом, когда вы начинаете его практиковать, знайте: Будда на самом деле говорил только это — «Пробудитесь!», вот и всё. И это пробуждение заключается не в утверждении, что есть обусловленность, построенная на «я являюсь кем-то, кто пробудился либо спит», и не в бесконечном размышлении о том, кто может пробудиться, а кто не может, или о том, насколько мы подвержены заблуждению. Моя личность создаст на основе «я» кого-то, у кого есть множество заблуждений, «причины которых заключаются в моём детстве и в том, что со мной происходило, в тех ужасных вещах, которые со мной делали на протяжении жизни». Мы можем без проблем занять позицию жертвы. Однако если мы начинаем распознавать свою истинную природу, то мы сможем взглянуть со стороны на ту обусловленность, с которой обычно отождествляемся. Это как пробуждаться от неведения. А жизнь не всегда правильная и справедливая. Вам необязательно будет во всём везти, когда вы родитесь. Вы получаете то, что вас окружает, а с точки зрения качества это может оказаться далеко не таким хорошим. Пробуждённость, однако, не зависит ни от чего такого. Вот почему тем людям, кто рос в ужасных

условиях, с массой проблем и ограничений, порой легче пробудиться, чем тем, чья жизнь слишком лёгкая, слишком приятная, слишком совершенная в материальном отношении. Если вам пришлось пройти через множество страданий, вы либо застреваете в них, либо пробуждаетесь. Таким образом, боль иногда может подтолкнуть вас к пробуждению.

Когда мы погружаемся в созерцание необусловленного, или бессмертного (*amatadhamma*), мы можем решить: «Ну, всё это лишь слова, абстракции. Смерть — это что-то, с чем я могу установить взаимоотношения, но бессмертность* — что это вообще такое?!» Попробуйте представить себе бессмертность. В моём уме не возникает никаких образов — лишь, может быть, пустота, как чистый лист. А если запускается мыслительный процесс, то бессмертность начинает двигаться к уничтожению. Небеса я хотя бы могу представить. Это место, где я всё время счастлив и у меня есть всё, чего я хочу. Это чудесное место, где люди красивые, всё наполнено любовью и радостью и является именно таким, каким я бы хотел. Я могу представить себе и ад — как бесконечное мучение и страдание. В таиландских храмах часто можно увидеть зловещие изображения того, что произойдёт, если ты будешь лгать или совершишь убийство, — ты отправишься

* Отметим, что в этой главе, как и в целом по тексту, автор в подавляющем большинстве случаев для передачи значения «отсутствия смертности» использует слова *deathless* и *deathlessness*. Последнее — сравнительно редкое слово, которое стандартно переводится как «бессмертие», однако мы будем использовать в переводе тоже более редкое русское слово «бессмертность», образованное от «бессмертный» («вечноживущий, существующий; не подверженный смерти, уничтожению»), поскольку «бессмертие» («вечное существование, не прекращающееся бытие») описывает, скорее, «процесс бессмертия», а не свойство «не-смертности», и потому было бы неточным. Английское прилагательное *deathless* буквально означает «безсмертие», «такой, у которого отсутствует смерть», «то, в чём нет смерти», и именно оно используется в английском как синоним ниббаны.

Что же касается английских слов *immortal* / *immortality*, которые стандартно приводятся в словарях как переводы русских слов «бессмертный» / «бессмертие», то они используются в оригинале всего семь раз, в несколько иных контекстах. — *Прим. пер.*

в эти разнообразные адские миры, где люди пребывают в бесконечных мучениях. Но бессмертность, или ниббана!.. Это что-то другое.

Люди, которые ничего не знают о Дхамме, обычно представляют ниббану как некий небесный мир, и такой образ остаётся очень абстрактным. Мы можем создавать абстракции с помощью ума; мы можем создавать идеи, не имеющие никакой формы, за исключением слов, которые мы используем, пытаясь их определить. Но некоторые люди полностью отвергают ниббану. Я слышал, как монахи говорили: «Не беспокойся о ниббане, и вообще не беспокойся о бессмертном и всяком таком». Одна женщина в Таиланде сказала мне как-то раз: «Вы слишком много говорите о ниббане! Вы не должны даже упоминать её!» — и это тоже было произнесено вот так, очень гневным тоном.

Я указываю на то, что в сознании смерть для меня прямо сейчас — это «не знаю!». Я знаю, что моя смерть наступит, поэтому мне легко созерцать её, ведь я знаю, что совершенно точно умру, но бессмертность как объект — это нечто, чего я не знаю. Я не могу определить её или нарисовать её. Часто для того, чтобы передать ощущение пустоты, используется понятие круга, или пустого места, или *tabula rasa*, или ещё чего-то похожего. Однако то, что я могу распознать прямо сейчас, — это тот факт, что я не знаю; и это есть *знание незнания*. И это знание незнания не ведёт к формированию этого, верно? Это хочет знать, хочет обладать действительно хорошими представлениями и теориями. Люди спрашивают: «Аджан Сумедхо, что происходит, когда мы умираем?» И я отвечаю: «Что ж, это сказано в текстах, и об этом говорил Аджан Чаг, и таким является буддийское восприятие, и таким является способ делать это по-буддийски, и Будда говорил об этом, а значит, это правда!» И я говорю это как авторитет. Затем они говорят: «Спасибо, Аджан Сумедхо», потому что я знаю всё об этом; я — авторитет. Если я скажу: «Я не знаю!» — они подумают: «Вы не знаете?..» Моё это — такая штука, что она хочет знать всё. Но это «*знание незнания*» не относится к эго; оно относится к сознанию, присутствующему до того, как возникает эго. Это чистая субъективность.

В данный момент, прямо сейчас, просто доверяйте тому, чтобы быть осознанными и пробуждёнными. Это не вопрос попыток стать кем-то, кто осознан и пробуждён; речь не о том, чтобы думать: «Ад-

жан Сумедхо говорит, что я должен быть осознанным и пробуждённым, — и я пытаюсь это делать». В этом случае вы упустили суть. Это будет ваше это, которое за всё цепляется и говорит: «Я пытаюсь стать пробуждённым существом». И подобное восприятие будет пропасти из неведения. Доверие же этому сознаванию — это имманентный акт простого распознавания, внимания в настоящем: оно «именно такое», и оно ни на что не похоже. У него нет никакого определённого качества. Оно не синее, не зелёное, не красное и так далее; оно не квадратное, не треугольное или круглое. Но оно реальное; это реальность. И затем из этого возникают условия. Если вы доверяете этому сознаванию, вы можете сознавать, как возникает это: «Я думаю *это*, мне не нравится *то*, я хочу *это* и не хочу *то*». Возникает восприятие смерти, и в плане эмоций вы можете видеть, что она пугающая — «О, я не хочу думать о ней!», — либо вы размышляете о том, что она собой представляет; или кто-то умирает, а вы размышляете, что с ними произошло. Но если вы доверяете сознаванию в настоящем, то вы смотрите со стороны на обусловленность, построенную на возникающих восприятиях и эмоциональных привычках.

Так что же, это и есть бессмертное? Всё настолько просто? Мой интеллектуальный ум говорит: «Что ж, бессмертное — это очень абстрактное понятие, его очень трудно понять — и можете ли вы доказать его? Что говорят учёные? Что говорит Далай-лама? Что говорят все авторитеты?» Смысл в том, что, возможно, мы боимся доверять реальности, потому что это выйдет на поверхность и попытается поколебать нас. И здесь я снова и снова повторяю, снова и снова подчёркиваю важность этого ощущения доверия сознаванию. Начните распознавать сознавание как естественное состояние. И оно не исчезнет, поскольку не является сотворённым; оно не зависит от сошедшихся вместе условий — и потому сохраняется. Если вы создаёте условия, благодаря которым чувствуете себя умиротворёнными, то, когда эти условия распадаются, вы снова испытываете беспокойство, вы снова пребываете в волнении. Утончённые состояния зависят от контроля над условиями. Распознавая мир таким, какой он есть, мы можем видеть, что обладание человеческим телом не очень подходит для обретения умиротворения, — полагаю, вы это заметили! Это всё — ужасно беспокойные и восприимчивые структуры. Вы понимаете, какая это работа, какой это тяжёлый труд — быть человеком,

жить в одной из этих форм на протяжении целой жизни. Мы пре-
бываем в состоянии бесконечной борьбы, потому что постоянно на-
ходимся в состоянии восприимчивости и никогда не выбираемся
из него. И это не какая-то «счастливая» чувствительность; значитель-
ная часть того, что мы чувствуем, очень неприятно. Мы пытаемся
контролировать это, окружая себя прекрасными вещами. Но, прожив
в этом прекрасном месте неделю, вы снова оказываетесь в каких-ни-
будь лондонских трущобах — и вам страшно даже взглянуть на это!
Ваш взор ранит зрелище этой уродливой стороны жизни.

В этом мире чувств есть боль, болезнь, старость, травмы, потери,
горе и страдания. Всё это часть человеческого опыта. Будда указывал
на это как на те вещи, которые мы всегда пытаемся контролировать
и от которых пытаемся убежать. Мы рассуждаем так: если мы можем
всё контролировать, то окажемся на небесах, будем чувствовать себя
счастливыми и защищёнными; всё будет прекрасно и нам больше
не придётся испытывать неприятные ощущения. Но это невозможно.

Знание мира таким, какой он есть, означает, что вы полностью
сознаёте экзистенциальную реальность бытия человеческим сущес-
твом. Сознательное человеческое существо «именно такое». Если
воспринимать таким образом — это можно пережить; это приемлемо.
Быть в человеческой форме, мужской или женской, и обладать
такой чувствительностью — это можно выносить; это что-то, что
можно вытерпеть. Даже такие условия, как боль и болезнь, старость
и потеря любимых людей, можно выдержать, потому что это часть
нашей человеческой каммы; это происходит со всеми нами как че-
ловеческими существами.

Невыносимым же является то, что Мы создаём. По крайней мере
это то, что я обнаружил. То, что я не могу выносить, что я по-настоя-
щему ненавижу, все эти обиды и страхи я сам создаю в своей жизни.
Как только что-то начинает причинять боль, я хочу избавиться от это-
го, я хочу убежать от этого. Если я заболеваю, то хочу избавиться от бо-
лезни немедленно. Если кто-то меня расстраивает, я хочу отдалиться
от этого человека немедленно. Я не хочу быть расстроенным; я хочу
чувствовать себя счастливым. Если я чувствую угрозу, чувствую себя
незащищённым, то пытаюсь найти место, где я буду чувствовать себя
в безопасности. Я создаю это желание чувственного удовольствия,
и из-за него я боюсь и расстраиваюсь, когда чувственный опыт ока-

зывается непривлекательным, неприятным и болезненным. У меня есть желание быть счастливым и жить в мире любви, безопасности и красоты. И я бы хотел отправиться на небеса и всегда пребывать в блаженном состоянии. Но тогда я оказываюсь в ловушке вещей, которые мешают этому, — различные жизненные беспокойства, маленькие проблемы, с которыми сталкиваются монахи, всякие мелочи, которые происходят в монастырях, бесконечные встречи комитетов, где ты проводишь часы, обсуждая одно и то же. Ты думаешь: «Я стал монахом не для этого! Я стал монахом ради ниббаны. Я хочу избавиться от этих нелепостей, от всех этих дурацких вещей, от всех этих глупостей. ПРОСТО ВЫПУСТИТЕ МЕНЯ ОТСЮДА!» И вот у меня начинается: «Я хочу уйти и быть отшельником в какой-нибудь пещере. Я уеду из Амаравати и поеду жить в Гималаи, найду пещеру, отрекусь от всего. Я не хочу больше ничего такого. Я хочу от этого избавиться!» И в эмоциональном плане я также хочу избавиться от своей злости. Я ощущаю стыд из-за того, что испытываю злость, и хочу избавиться от неё тоже. Я не хочу чувствовать эти дурацкие эмоции — потому что я идеалист, — и я хочу быть бхиккху с чистым сердцем, подобным Будде, — «но у тебя все эти грязные мысли!». Вы стыдитесь самих себя, и возникает желание избавиться от всего этого.

Но размышляя над тем, каким всё является, вы понимаете — как на это указывал Будда, — что проблема заключается в отождествлении с желанием. Поэтому, когда изменяются ваши взаимоотношения с желанием, вы хотите понять это желание чувственного удовольствия, желание избавиться от боли, желание стать этим прекрасным, полным блаженства святым существом, — и всё это «именно такое». Желание достижения и обретения посредством медитации — одна из проблем, беспокоящих людей; одним из блокирующих факторов является желание достичь определённых состояний и ниббаны либо избавиться от негативных умственных состояний. А сознание позволяет этим вещам быть. Если они возникают, значит, так и нужно. Вот как я это вижу. Моё отношение к ним — это уже не «я не хочу вас», но понимание, что если именно они возникают сейчас в моём сознании, значит, так и нужно. Может, мне они не нравятся, но они возникают не просто так. Поэтому я ничего не добавляю к ним. А если я пытаюсь избавиться от плохих мыслей, то создаю отвращение, а также желание избавиться от них. Если некое гневное впечатление возникает во мне

и я начинаю его подпитывать, то я цепляюсь за него, становлюсь всё более и более злым, опять погружаюсь в привычку искать кого-то, кто виноват в моей злости, и потом обижаться на них.

Я обычно ездил в Индию каждые шесть месяцев. Это такая интересная страна; ей свойственна невероятная красота — равно как и невероятное уродство. Эта страна далеко не такая ухоженная и чистенькая, как Англия. Много чего вызывает антипатию, и много чего может привлекать. Поэтому для медитирующего это очень интересное место, где он может побывать хотя бы чтобы понаблюдать, как обусловленный ум реагирует на неё. Вы ходите по этим узким улочкам Варанаси. Вы только что прибыли, на улице холод. Ваша личность говорит: «Они должны убрать этих коров с улицы. Улицы и так слишком узкие. Они не должны позволять коровам просто так бродить по этим улочкам». Ну, это вроде бы обычный здравый смысл. «И они ещё выбрасывают мусор прямо на улицы. У них тут должны быть установлены урны (потому что я очень чистоплотный человек). А носящиеся мимо мотоциклисты — они такие агрессивные! Посади индуза на мотоцикл — и он считает себя Господом Кришной, правящим своей колесницей. Они не должны разрешать мотоциклам ездить по таким узким улочкам!» И голос продолжает: «Я наведу порядок в Варанаси!» Но через пару недель вы просто всё отпускаете; а через два месяца вы уже не протестуете против чего-либо. Вот вы уже лавируете по узкой улочке, пытаясь обогнать коровий зад, и это не вызывает у вас почти никаких затруднений, потому что это просто часть повседневной жизни в тех краях. И это можно вытерпеть; это можно выдержать; это не что-то такое, чего я не выдержу. То, чего я действительно не могу выдержать, — это то, что всякий раз, когда я вижу корову на узкой улочке, я начинаю переживать: «Так не должно быть!» Это ощущение — «Я не могу это выносить! Так не должно быть!» — и есть то, что я нахожу невыносимым. И это я создаю его. Я не могу обвинить в этом кого-либо ещё. Я — создатель этого чувства.

Смысл в том, чтобы узнать, каковы вещи на самом деле — в их хороших, плохих и нейтральных аспектах, — и понять, что то, какими мы хотим их видеть, — это уже нечто добавленное. Нужно глубоко понять, что мы добавляем критику и свои реакции к миру, ко всему, что нас окружает. Такое понимание исходит из этой точки сознания.

вания. И тогда смерть станет дверью в бессмертное — это лишь размыщление, а не какая-то доктрина, — и когда бы вы ни доверились пробуждённости по-настоящему, какая-то часть вас, вашего этого, будет всякий раз умирать. Это одна из причин, почему присутствует столько сопротивления полному сознаванию: ведь в некотором смысле вы умираете, ваше это умирает. Это обусловлено неведением. Оно хочет жить; оно хочет себя увековечить. Именно так оно и есть. Здесь мы видим желание. Поэтому когда ваши взаимоотношения с этим исходят из этого бессмертного сознавания, вы начинаете смотреть со стороны на то, что возникает и исчезает в сознании ежемоментно, — на чувства, мысли, воспоминания и физические ощущения. Это сознавание включает всё. Оно не равняется мышлению, которое линейно и может за один раз генерировать только одну мысль. Сознавание объединяет, тогда как мышление разъединяет. Не привязываясь к мышлению, вы распознаёте, что ваша истинная природа не является чем-то, что вы можете определить. Вы не можете определить себя как что-либо; вы не можете обнаружить себя; вы не являетесь какой-либо вещью. Однако в то же время сознавание является чистым, разумным и мудрым. И это именно то, во что я рекомендую вам верить. Для меня прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе означает именно это. Я говорю о том, что на самом деле вы не умрёте. Доверять себе, просто сознавая, — это естественное состояние блаженства. Но вы должны прекратить попытки описать его или ограничить его какими-то определениями. Когда мы говорим об уничтожении, возникает ощущение, что речь о какой-то мёртвой пустоте, каком-то стерильном ничто, в котором ничего нет, — наподобие бессознательного забытья. Но нам следует распознать, что Будда указывал на окончательную реальность, которая обладает некой полнотой. Это лучшее описание, которое можно сделать с помощью слов. Каждый из нас может реализовать окончательную реальность благодаря сознаванию текущего момента. Однако чтобы распознать её, вам нужно отпустить всё. Вот почему, если вы попытаетесь вычислить всё с помощью разума, то обнаруживаете, что это невозможно. Вы должны доверять и быть терпеливыми, быть способными выдержать свои эмоциональные реакции, которые будут сопровождать процесс отпускания, потому что ваше это начнёт сопротивляться, оно будет просто в панике.

Я всегда нахожу полезным думать о том, что я могу выдержать физическую составляющую жизни — похвалу или порицание, успех или неудачу, хорошее здоровье и слабое здоровье. Есть люди, страдающие от хронических болей и других ужасных физических проблем, и я удивляюсь, как они это выдерживают. Одна моя знакомая выглядит яркой и лучистой, однако она всегда испытывает страшную боль, которая длится отнюдь не краткое мгновение. Она не хочет принимать болеутоляющие и провести всю жизнь, подсев на морфий или что-то похожее, потому что она знает, что *может* выдержать это. Она сонастроена с настоящим и не создаёт отвращения, страха и обиды вокруг той физической боли, которую испытывает. Потерю любимых людей тоже можно выдержать. Все эти вещи — часть нашего человеческого опыта, и мы *можем* их выдержать. Мы можем выдержать моменты, когда лишаемся всего, и мы можем выдержать унижение, неудачи и так далее. Это всё — тот возможный опыт, который мы можем вынести. Вытерпеть славу и богатство — это тоже вызов, которые многие люди не могут принять; подобные вещи только портят таких людей, и они полностью теряются в них.

Прямо сейчас просто спросите себя: «Бессмертное — это... что?» Просто задайте себе этот вопрос. Не может быть, чтобы это была лишь какая-то абстрактная идея. Если мы воспринимаем бессмертное лишь как некую буддийскую теорию, это не имеет никакого смысла, на самом-то деле. Но если мы идём дальше этого, то мы оказываемся в «сейчас»; это не что-то, чего не хватает в этот момент. Тогда что же это такое прямо сейчас? Доверяйте своей интуиции, а не своим мыслям и мнениям на этот счёт. Терпеливо относитесь к тому, как вы думаете или чувствуете, но обязательно задавайте себе этот вопрос. Затем всё это уходит, а то, что остаётся, — это не-«я», бессамостное состояние блаженства и умиротворённости. Когда в Таиланде кто-то умирает, люди поют такие строки, представляющие собой размышление о непостоянстве:

*Аничча вата санкхара уппадаваядхаммино;
Упаддхитва нируджханти, тесам вупасамо сукхо.*

Все условия непостоянны, они появляются и исчезают; а когда они исчезают, наступает покой.

«Аничча» означает «непостоянство». Все обусловленные явления и все условия являются непостоянными. Тело, умственные состояния и чувства появляются и исчезают. Такова природа обусловленного мира, мира чувств, мира мышления, мира эмоций. И когда они исчезают, наступает покой, абсолютное счастье, блаженство. Выражаясь в буддийских терминах, это прекрасное размышление о том, что смерть — не то, чего стоит бояться.

Вы можете начать распознавать это, в то время как вы проживаете смерть, всё ещё будучи сознательной живой сущностью. Начав доверять своему сознанию, вы начнёте умирать. В этом сознании вы обнаружите, что отпускание этого подобно освобождению от некоего бремени. Нести это — это словно нести весь мир на своих плечах; это тяжело и тягостно. А когда вы его отпускаете — это облегчение, если только вашей единственной идентичностью является отождествлённость с этой личностью, — и тогда это может оказаться пугающим. Кто я такой, если я не являюсь этой личностью? В эмоциональном плане я больше не знаю, кто я такой. Но, имея прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе, я больше не нуждаюсь в том, чтобы знать, кто я такой. Неважно, кто я такой. Вместо этого есть *знание*, а не *заявление* о знании в той или иной личностной манере.

На эмоциональном уровне — я переживаю это именно так — лично я в силу сложившихся условий склонен к экстремальным вещам. Мне нравится всё экстремальное. Моя природа такова, что я всегда стремлюсь к приключениям, эмоциональному возбуждению, интересным отношениям и интересным книгам. Ещё я голодал и занимался множеством экстремальных аскетических практик, потому что благодаря им можно испытать некоторые интересные умственные состояния. Но Аджан Ча всегда указывал на обычность жизни. Разумеется, монашеская жизнь в лесном таиландском монастыре была обычной; она была настолько обычной, что, по моим ощущениям, была скучной. Именно поэтому я должен был попробовать крайности аскетизма, чтобы испытать те пики, к которым — в эмоциональном плане — я был склонен. Но спустя какое-то время я устал от самобичевания и истязания себя голодом; такой подход больше не работал. И тогда моё понимание улучшилось. Из-за моей страсти к экстремальному у меня наблюдалась склонность сопротивляться — на эмоциональном уровне — скуче и беспокойству, и это была

довольно сильная склонность. Поэтому мне действительно было нужно довериться сознаванию. И я продолжал напоминать себе об этом прибежище в сознавании, чтобы я мог лучше сознавать тонкие аспекты моих привычек.

Если вы хотите пережить опыт смерти прежде, чем вы умрёте, то такой способ подойдёт. Эмоциональная сторона жизни может быть настолько живой, яркой и мощной — а ваше ощущение энергичности и «себя» настолько привязанным к ней, — что, когда всё это начинает умирать, может возникнуть настоящий страх потери и, не исключено, сопротивление. Это похоже на умирание. Обратите внимание, что, когда некоторые люди стареют и их способности ослабевают — когда жизненные силы всё больше иссякают, — они борются с этим и, возможно, негодуют из-за этого. Другие люди просто воспринимают это как облегчение: «О, я больше не должен быть этой яркой личностью. Я могу быть просто скучным стариком!»

Здесь смысл в том, что смерть — это окончание чего-то, у чего было начало. Она просто означает окончание. Слово «смерть» передаёт значение физической смерти, тем не менее вы переживаете опыт смерти всё время, не замечая его. Чему-то всегда приходит конец; вещи постоянно изменяются. Если вы ищете интересной, волнующей жизни и находите что-то, что вызывает у вас интерес, то вы заметите, что иногда вы достигаете вершины — всё доходит до точки, где вы уже не можете двигаться дальше, вы достигли пика, — и тогда всё меняется, вам уже скучно, всё начинает становиться неинтересным. Тогда вы ищете чего-то ещё, но не замечаете этот цикл, не понимаете, что как только вы доходите до пика в каком-то занятии, вы начинаете терять к нему интерес и начинаете искать что-то ещё, что бы вдохновляло и мотивировало вас. Эта беготня по кругу, эта сам-сара, этот постоянный поиск очередного интересного события, увлекательного опыта, серьёзных отношений или чего угодно ещё — всё это завязано на том факте, что опыт настоящего момента больше не обладает для вас тем романтическим, возбуждающим свойством. Однако если вы практикуете в соответствии с Дхаммой, то самым важным оказывается уже не «пик», а «низина».

13. Видеть путь

8 августа 2003 г.

Эти четыре стадии в буддизме — вхождение в поток, единожды возвращение, невозвращение и полное освобождение (*сотапанна, сакадагамин, анагамин, арахант*) — лишь ориентиры. Когда люди пытаются выяснить, вошли они в поток или нет, они на самом деле упускают суть. Конечно, это хотело бы быть вошедшими в поток. Если вы практикуете медитацию в течение некоторого времени, вы бы хотели получить за это некий титул или звание. Однако здесь необходимо качество рефлексивности, и для этого очень полезны десять оков (*самйоджана*).

В канонических текстах Абхидхаммы, как и в других, есть все эти перечни. Они как бы представляют собой инвентарный список, описание человеческого опыта. Иногда такие тексты игнорируют, а иногда им придаётся слишком большое значение. Мы берём, скажем, определение вошедшего в поток и затем пытаемся достичь этого уровня. Часто именно так мы неверно используем правила и установления, которым мы стремимся соответствовать.

Благодаря тому что мы настолько развиты в плане интеллектуального знания, мы можем сравнительно легко выяснить для себя что угодно. Мы можем анализировать, критиковать, определять, группировать и сравнивать. Так нас учат; в этом заключается наше образование. Но я заметил, что люди, которые тратят слишком много времени на него, часто в итоге приходят к полному отчаянию; всё становится слишком сложным. Абхидхамма может просто ошеломить

вас — особенно если вы начинаете своё обучение именно с неё, из-за чего буддизм покажется очень сложным и трудным. Она создаёт впечатление, что для того, чтобы научиться разбираться в тонкостях умственных состояний, нужно быть каким-то очень особым человеческим существом. Таким образом, на одном конце спектра находится интеллектуальный подход. Конечно, он интересен для людей, которым по душе такой способ обучения; обычно им нравится то, каким ярким он является.

Мы также можем описать практику медитации очень сложными словами: «Сначала вы выполняете саматха-випассану, затем развиваете джханы, потом выполняете четыре основы внимательности» — и так далее, и всё это звучит очень красиво. Но на самом деле всё звучит очень усложнённо; кажется, что так много нужно обдумывать, так много нужно определять. А как нам систематизировать терминологию, скажем, языка пали? Далеко не все старые переводы буддийских текстов выполнены с надлежащей точностью. Их делали не практики буддизма, а академики, лингвисты и прочие учёные. Может быть, они точны в плане буквальной передачи значений, но некоторые из них напрочь упускают смысл, на самом деле заложенный в словах оригинала. Буддизм — это иной взгляд на мир, другая основа для восприятия явлений, и при переводе это необходимо учитывать.

Здесь нужно отпустить определения и попытки достичь каких-то состояний или держаться определённых взглядов относительно практики — попытки обрести достижения в соответствии с мнениями, которые у нас сформировались; иначе мы не достигнем значительных успехов. Это в большей степени вопрос того, пробудится ли человеческое сердце к реальности — реальности, у которой нет имени. Это вопрос не подбора определения или наименования, но распознавания и постижения. И это абсолютная простота; это не что-то усложнённое. Чем больше мы стремимся к сложности, тем больше застреваем в этом мире мыслей и идей. Это могут быть прекрасные мысли, прекрасные идеи, но освобождения от страдания невозможно достичь, привязываясь к ним.

Я считаю очень полезным размышление над десятью оковами. Первые три — это вера в личность, сомнение и привязанность к правилам и ритуалам. О вере в личность я уже много говорил — о том,

как мы создаём эту личность, как мы отождествляемся с ней и как ощущаем себя неким набором своих личностей. Большинство людей редко подвергают сомнению и глубокому исследованию такое восприятие, потому что ощущение, что «я являюсь этой личностью», представляется таким реальным. Но когда вы размышляете об опыте переживания в настоящем, вы обнаруживаете, что личность — это что-то, подверженное постоянному изменению. Недавно кто-то хорошо описал это: находясь со своей матерью, она один человек; находясь со своим мужем, она другой человек; находясь со своей кошкой, она совсем другая; и это не одна и та же личность во всех случаях.

Когда я был молод, у меня была идея, что надо быть одной и той же личностью в любых обстоятельствах, что в общении с матерью и отцом я должен чувствовать себя совершенно так же, как в общении с друзьями. Это был идеал честности — чтобы не пришлось обманывать, не пришлось подстраивать себя под других людей, оставаясь одной и той же личностью в любых условиях, без каких-либо колебаний. Что ж, это был лишь один из идеалов! Когда я вернулся домой, то очень быстро поймал себя на том, что снова прогибаюсь под старые шаблоны взаимодействия с родителями. Легче было смириться с ними, просто немного потерпеть, а не бороться с ними. Мои родители хотели, чтобы я снова был их маленьким мальчиком, и сопротивление этому потребовало бы слишком больших усилий, поэтому, так сказать, я просто сдался. Однако из-за этого я редко приезжал домой. А потом у меня возникло чувство, что я вёл себя нечестно, и я формулировал всевозможные оценочные суждения на этот счёт. В буддизме мы используем термин «взаимозависимость» (*идаппачаята*), который означает «вещи возникают, когда присутствуют соответствующие условия». Таким образом, когда рядом ваша мать, условия не такие же, как когда рядом ваш друг; это другие условия. Вы можете поразмышлять над этим, просто понаблюдать, как вы адаптируетесь к условиям и как сильно они меняются. Поэтому вы не можете поддерживать неизменную личность в условиях, которые неизбежно будут меняться, и стабильность заключается не в ощущении личности, но в сознании.

Итак, смысл в том, чтобы обратить внимание на веру в личность (*саккайдитхи*), но при этом не думать, что с ней что-то не так. Когда складываются хорошие условия, у нас проявляется позитивная,

жизнерадостная личность. А когда складываются не очень хорошие условия, мы становимся раздражительными, злыми или полнимся ревностью. Конечно, если для ревности не складываются соответствующие условия, то она не возникает, но как только условия меняются, она может возникнуть. Тогда личность предъявит свои права на неё, оценит её и сделает какой-нибудь критический разбор: «Я не должен ревновать! Это неправильно, и это моя вина», — и тогда начинается всё это самоуничтожение. Поэтому, как я обнаружил, если смотреть на всё с точки зрения взаимозависимости, это будет более полезным способом исследования опыта столкновения с меняющими условиями. Мы можем сознавать эту изменчивость и понимать, что сознавание не есть личность, — но при этом оно обладает способностью к распознаванию. Из этой точки сознавания исходят разумность, распознавание и мудрость. Таким образом, с сознанием мы обретаем способность либо действовать, либо не действовать.

Недавно кто-то заявил, что, как многие думают, если будешь всегда осознанным, то на самом деле не сможешь ничего делать. То есть вы, скажем, увидели людей на улице, умирающих от голода, и просто говорите им: «Что ж, непостоянство... Наблюдайте за печалью в сердце, и она изменится...» Такое, конечно, возможно, но вы можете также сделать что-то. Однако при этом действие не будет каким-то ответным действием, реакцией; оно будет более спонтанным. Действия, происходящие из сознания, обладают свойством спонтанности и лучше соответствуют времени и месту — они не являются привычками, основанными на машинных реакциях.

Видя бедняков на улицах, мы можем развить привычку охать и ахать: «Ох, разве они заслужили такой ужас...» — и проявлять подобную жалость всякий раз, когда мы замечаем несправедливость жизни, — но при этом всё ещё ничего не делать. Либо мы можем чувствовать побуждение к действию, потому что если мы ничего не сделаем, то будем чувствовать себя виноватыми. И тогда наши действия, даже если они хорошие, всегда будут пропитаны неким заблуждением. Лучше, конечно, делать добро, пребывая в заблуждении, чем вообще ничего не делать, но это неизбежно станет для вас освобождающей деятельностью, и тогда вы будете склонны думать: «Может, мне следовало делать ещё больше? Может, мне нужно было сделать ещё это, и это, и это?...» Помню одну дилемму, которая встала передо мной

несколько лет назад: «Нужно ли давать деньги бродяге, который явно склонен к спиртному? Если дать, он просто пойдёт и купит ещё выпивки — так, может, лучше отвести его куда-нибудь и накормить?» Это, конечно, ставит вас перед моральным выбором: «Давая ему деньги, действительно ли я поддерживаю его ужасную привычку, потому что у меня нет времени отвести его в закусочную?» И затем вы говорите бродяге: «Я сейчас отведу тебя в закусочную и куплю тебе бургер!» — а он не хочет идти! Он заявляет: «Бургеры содержат канцерогены, алкоголь полезнее!» И вы думаете: «А что, может, он и прав!»

Ещё одна из первых трёх оков — это *силабатта-парамаса*, что обычно переводят как «привязанность к обрядам и ритуалам». Именно эта окова никогда не была большой проблемой для большинства западных монахов, потому что западные люди, как правило, пренебрежительно относятся к правилам и ритуалам, принятым в буддийских храмах, а не привязываются к ним. Тем не менее мы привязаны к взглядам, мнениям, идеалам и условностям. Мы очень привязываемся к «нашей форме буддизма», или «нашему способу соблюдения Винаи», или «нашему учителю», или «нашой группе», или «нашему монастырю». Если вы вкладываете много жизненной энергии в эти понятия, вы становитесь очень привязанными и к ним, и к самому буддизму.

Привязанность к обрядам и ритуалам, таким образом, — это не просто вопрос веры в то, что, возжигая свечи и благовония и поднося цветы, вы каким-то образом очищаете свой ум. Что касается меня, я никогда к такому не привязывался. Мои привязанности касались больше Тайской лесной традиции и Аджана ЧА, того, «как именно мы всё делали». Я чувствую эту невероятную преданность Аджану ЧА и тайской Сангхе, которая вложила в меня столько доверия. Я не хочу их разочаровать; я не хочу их подвести. Таким образом, привязанности часто могут быть вполне благородными и возвышенными. Но даже в таком случае, если вы как следует рассмотрите их, то поймёте, что привязанность сама по себе создаёт страдание; она ослепляет вас, и из-за этой слепоты вы можете достичь мёртвой точки. Быть под бременем обязанностей, пытаться удерживать и защищать, делать правильные вещи и спасать мир — это такой способ мышления и образ жизни, который вполне может стать очень затруднительным. Поначалу такое мышление очень вдохновляет,

но через некоторое время вы чувствуете себя обременённым, придавленным чем-то тяжёлым, что вы сами создали.

Иногда люди говорят мне: «Ну хорошо, почему вы тогда просто не откажетесь от монашеских обетов и не оставите всё это?» Но это ведь будет очередной привязанностью, разве нет? Трудность здесь для меня заключается в том, как отпустить те правила и условности, которые я представляю. Как мне прекратить удерживать их, постоянно нося их с собой? Я обнаружил, что ответом здесь являются рефлексивность и сознавание, потому что вопрос не в том, чтобы *делать* что-то помимо отпускания их в своём уме. Вопрос в том, чтобы видеть насквозь те иллюзии, которые есть у меня в отношении себя самого и моей традиции; в том, чтобы видеть страх предать или подвести мою группу и разочаровать людей. Чувству успеха, долга и стремлению соответствовать каким-то нормам сопутствует страх неудачи. Одно не бывает без другого.

Итак, вызов заключается в том, чтобы распознать отпускание, осознав то, чем является привязанность, или цепляние. Рефлексивность и внимательность позволяют мне свидетельствовать, скажем, чувство бытия представителем Тайской лесной традиции, которое возникает в моём уме, и то, как восприятие влияет на моё сознание. Каковы следствия того, что я мыслю себя как представителя Тайской лесной традиции здесь, в Европе, и думаю о том, как Аджан Ча поручил мне приехать сюда с этой миссией и какая ответственность возложена на меня? Я могу перестать думать об этом и просто чувствовать это ощущение «я отвечаю за всё это». И если я останусь с этим чувством без попыток оправдать, отрицать его или делать что-то, связанное с ним, я замечую, как энергия начинает меняться. То напряжение, которое я создал, думая об ответственности, растворяется — просто благодаря тому, что я замечую, что привязанность — это то, как мы не отпускаем. Мы чувствуем это бремя; мы чувствуем, что делаем нечто правильное, что мы хорошие и делаем всё возможное. Мы анализируем и ищем подтверждения всему чему угодно. Но здесь вопрос не в том, чтобы что-то выяснить; здесь речь больше о том, чтобы замечать, как восприятия воздействуют на сознание в настоящем. Если мы полностью осознаём некое восприятие, позволяем ему быть, замечаем то, как мы чувствуем на физическом уровне (возможно, в области сердца или живота), — не критикуя это,

не анализируя или оценивая это, но просто замечая это, — то оно изменяется; мы не можем поддерживать его. Нам приходится думать о чём-то снова и снова, чтобы обрести хоть какое-то ощущение его устойчивости. Если же мы просто позволим ему быть, то напряжение, вызванное цеплянием, будет распознано и естественным образом прекратится, потому что мы не делаем ничего, чтобы оно усиливалось. Я понял, что это искусный способ освободить меня от таких альтруистических склонностей и от привязанности к монашеской жизни и буддизму.

Для чего на самом деле предназначена монашеская жизнь? Её цель — сделать меня арахантом: «Я хочу *стать* арахантом, поэтому пойду в монастырь». Это означало бы использование некой условной формы, чтобы стать кем-то. «Я пока что не арахант, но если я буду усердно практиковать в течение нескольких лет, будучи монахом, то смогу им *стать*». Такой подход означал бы одновременно веру в личность и привязанность к условностям и ритуалам; это было бы использование условной формы, проистекающее из неведения и привязанности на личностном уровне. Вы знаете людей, которые отказались от монашеской жизни через какое-то время, потому что для них это не работает. Кто-то может таким образом вдохновиться и действительно пытаться делать всё возможное, но подобную энергию невозможно поддерживать — ни в монашеской жизни, ни в браке, ни в карьере, ни в чём-либо ещё; это невозможно. Здесь, скорее, вопрос в том, чтобы замечать, что правила монашеской жизни нацелены на развитие сознавания.

Необходимо использовать это сознавание для того, чтобы взглянуть со стороны на условности, за которые вы держитесь, — на то, как вы цепляетесь за себя как личность, на имеющиеся у вас привязанности к организации, семье, национальности — англичанин, шотландец, валлиец, тибетец или американец, — к идее бытия мужчиной или женщиной, геем или лесбиянкой и так далее. Когда вы добавляете к сознаванию какие-то условия, чем они являются? Если вы делаете их полностью осознанными, но ничего из них не создаёте, то они исчезают. Необходимость как-то определить себя отпадает, и остаётся освобождение — чувство того, что вас не ограничивают, что вы не связаны ограничениями, присущими отождествлению с физическим телом, его полом, поведением, представлениями,

устоявшимися паттернами или личностными привычками. Вы каким-то образом видите то, что находится за пределами иллюзий, которые вы создаёте. Как бы вы ни определяли себя — это всегда будет создавать страдание. Если я пытаюсь определить себя как «хорошего буддийского монаха», если в этом заключается мой идеал, то я никогда не буду достаточно хорош. На самом деле я перестал так мыслить, потому что критический ум всё равно скажет: «Сегодня утром ты уронил повидло на своё монашеское одеяние — это было не слишком осознанно!»

Что касается третьей оковы, *вичикичхи*, то её определяют как «сомнение», а сомнение создаётся привязанностью к мыслям. Люди рассказывали, как они пытались решить свои жизненные дилеммы — «Мне лучше поступить так или этак?» — и как они застревали в сомнениях. Они спрашивают меня: «Что вы думаете, Аджан Сумедхо, должен я следовать варианту А или варианту Б?» Затем мы пытаемся это анализировать. «Ну что ж, если выбрать вариант А, это даст *такие-то* преимущества, а если выбрать вариант Б, то *вот такие*. Какие на самом деле важнее для вас?» — «Ну, я не уверен. Иногда я склоняюсь к варианту А, но порой хочу следовать варианту Б». И тогда я говорю: «Просто перестаньте беспокоиться об этом. Отпустите. Забудьте об этом на какое-то время». Смысл в том, что если вы отпускаете попытки всё выяснить, то обычно приходит ответ, и он, как правило, является самым правильным. Хотя я сам допустил множество ошибок из-за того, что мне не нравилось это чувство сомнения. Я выбирал наугад — «вариант А!». Но потом, когда оказывалось, что это был неверный выбор, я сожалел об этом.

У нас есть мышление, у нас есть память, крепко хранящая воспоминания, и к этому нельзя относиться с пренебрежением. Мышление — это инструмент; это дар, которым обладаем мы как человеческие существа. Но оно также может быть источником великого страдания, потому что множество наших воспоминаний очень неприятные. Кто-то напоминает нам о чём-то, возникает неприятное воспоминание, и тогда мы чувствуем себя подавленными, опечаленными или злыми — из-за того, что произошло двадцать лет назад! Просто замечайте, как работает память. Мы, как правило, не запоминаем что-то обычновенное; мы замечаем какие-то выдающиеся события — самые хорошие и самые ужасные времена, значительные успехи и неуда-

чи. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, мне легко вспомнить всё неприятное, что со мной произошло, всё то, что вызвало у меня обиду, злость, сожаление или чувство вины. Иногда я могу подбодрить себя, размышая о том, что есть хорошего в моей жизни, но по какой-то причине я склонен больше обращаться к негативному; не так просто перевести своё внимание на позитивное. Но нужно распознать, что память пробуждает эмоции. Вот почему мы можем вспоминать то, что случилось двадцать лет назад, и всё ещё испытывать злость из-за этого. Рациональный ум говорит: «Не глупи, всё давно закончилось и разрешилось; это было так давно — забудь и прости! — нужно просто отпустить». Вы можете говорить все эти мудрые вещи, давать себе хорошие советы и чувствовать, что надо обязательно сделать это, — но всё равно вы чувствуете себя *именно так*. Поэтому обратите внимание: сознание объемлет и рациональное, и эмоциональное; а рациональное часто настроено очень критично по отношению к эмоциональному, потому что рациональному мышлению не нравятся эмоции.

Как мне кажется, мужчины в особенности предпочитают рациональность. Для многих мужчин погрузиться в эмоции — это нечто неловкое. Рациональное мышление — то, что надо; оно быстрое, умное и понятное, это целый мир, который довольно приятен. А потом возникает эмоция — и вы обнаруживаете, что уже начали ей сопротивляться. Вы не любите эмоции, потому что они не рациональны. Поэтому всё, что вы можете сделать, — это рационализировать их и сказать: «О, это просто какая-то ерунда — забудь об этом! „Много шума из ничего!“ Это не имеет никакого значения». Так вы отвергаете происходящее. Но по мере того как вы всё больше доверяете сознанию, вы начинаете распознавать свою эмоциональную жизнь. Если вы только игнорируете и отрицаете её всё время, она всё равно настигнет вас так или иначе; она будет идти за вами и преследовать вас — и поэтому, как мне кажется, мужчины среднего возраста и старше такие депрессивные. Так много усилий требуется, чтобы сдерживать мир эмоций, что напряжение становится слишком сильным, просто неимоверным, и заканчивается депрессией. Вы не можете испытывать какую-либо радость, если вы не свободны в эмоциональном плане. К тому же через какое-то время увлекательность мышления уменьшается. Вы устаете от того, что всё время думаете,

думаете, думаете, — от разного рода умствования о жизни. Оно кажется таким поверхностным и бессмысленным.

Я сам допустил множество ошибок в прошлом, исходя из предположения, что моё воспоминание о ком-то является этим человеком. Но если я помню о ком-то, кого здесь нет, это ведь лишь воспоминание, правда? Это не сам человек. А воспоминания очень избирательны. Если при последней встрече с этим человеком у нас была страшная потасовка и мы разошлись, говоря друг другу ужасные вещи, — это будет то воспоминание, с которым я буду жить. Проходит двадцать лет, кто-то упоминает его имя, и я говорю: «Да он просто ...! Слышать о нём ничего не хочу!» Может быть, он за это время стал арахантом — я ведь не знаю, — но я залип на своём воспоминании и на вере в это воспоминание. Если последнее воспоминание о нём было ярким — будь оно позитивное или негативное, — именно с этим я буду жить.

Когда кто-то умирает, у нас, конечно, есть воспоминание об этом человеке, но теперь это воспоминание, связанное со словом «смерть». Если вы замечали, когда люди живы — даже если они испытывают хроническую боль или лежат в больнице с тяжёлой болезнью, — мы можем устанавливать с ними те или иные отношения; человек всё ещё жив. Конечно, мы можем испытывать сострадание к тем, кто мучится от болезни или испытывает постоянную боль, ведь боль — это то, что мы можем понять. Мы можем понять болезнь и сопутствующие вещи, возникающие в нашем собственном опыте. С другой стороны, смерть — это «не знаю!».

Прежде чем умереть, Аджан Ча болел в течение примерно десяти лет, и Аджан Пассано много раз звонил мне из Таиланда, чтобы сказать, что, по его мнению, Аджан Ча скоро умрёт. И я брал билет на ближайший самолёт... а ему удавалось выкарабкаться. Довольно скоро ты к такому привыкаешь. Я подстроился к мысли о том, что Аджан Ча болеет, и о том, что Аджан Ча умирает. Я знал, что в какой-то момент он умрёт, — я не ожидал от него бессмертия, — но когда он на самом деле умер и я точно знал, что он умер, чувство было другим; это было чувство подлинного горя. Долгое время было чувство «он умирает, но он всё ещё жив»; была надежда, и я мог как-то жить с ней. Но «Аджан Ча умер» — это было уже окончательно.

Просто обратите внимание, как слова влияют на нас, как сила восприятия влияет на наши чувства. Некоторые слова как бы нейтральные и не вызывают особо никаких чувств, тогда как другие производят очень значительный эффект. Тон голоса и даже то, в какой манере люди говорят о чём-то, может влиять на нас. Мы настолько чувствительные, что если кто-то произнесёт приятные слова злым голосом — «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!», то мы чувствуем страх, даже при том что сами слова могут быть очень хорошими. Когда я служил на флоте, мы частенько называли друг друга всякими ужасными прозвищами — «Ты старый сукин сын!», но это в основном было просто выражением дружеской любви.

Вопрос в том, чтобы распознать, что такое чувствительность и как воспоминания могут влиять на нас. Я обнаружил, как полезно сознательно замечать, что воспоминание — это воспоминание, будь то яркое воспоминание, красивое воспоминание или ужасное воспоминание. Каким бы оно ни было, оно *не* является человеком; это всего лишь воспоминание. Так я могу действительно распознать, что происходит. Прямо сейчас я нахожусь здесь с вами, и это не воспоминание. Когда я вернусь обратно в Амаравати, то, конечно, вы для меня будете воспоминанием. Тогда условия уже будут другими, потому что память отличается от непосредственного опыта. Однако воспоминание о ком-то может породить чувство дискомфорта и обиды, и могут возникнуть бесконечные страхи, что вы снова повстречаете этого человека. «Что мне тогда делать? Он только сильно расстраивает меня, и мне кажется, что больше я уже не выдержу! НО МЫ ОБЯЗАНЫ РАЗРЕШИТЬ НАШИ ТРУДНОСТИ! Я ДОЛЖЕН ВСТРЕТИТЬ ЕГО ЛИЦОМ К ЛИЦУ! Я ДОЛЖЕН ВЫСКАЗАТЬ ВСЁ, ЧТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ ЧУВСТВУЮ!» И я заранее всё это планирую. С другой стороны, если я отпущу, если я не буду исходить из «Я РАССКАЖУ ТЕБЕ ПРАВДУ!» или из чувства страха — если я доверяю сознанию, — то сойдутся условия для того, чтобы встреча оказалась искренней, когда она действительно произойдёт. Если я настраиваюсь на встречу с ним, будучи полным предубеждений, и не вижу, что я делаю, то я не могу увидеть *его*, верно? Я вижу свои предубеждения, проецирую их на него, а затем действую соответственно — возможно, произнося ужасные вещи, которые уже давно не имеют к нему никакого отношения, потому что он присутствует сейчас, в настоящем моменте.

Подобное можно наблюдать во всём мире на примере террористов. Мы говорим о «злом заговоре», «войне с террором», «злых силах». Теперь мы слышим подобные фразочки постоянно, и они являются восприятиями, которые вызывают эмоциональные реакции. Обратите на это внимание. Здесь нужно не осуждать их, но распознать, насколько легко на нас влияет то, что мы слышим, видим, воспринимаем посредством всех прочих органов чувств и посредством ума. Однако сознание — это фон для всего этого и наше прибежище. Оно — стабильность. Оно не подвержено изменению. Оно позволяет изменению происходить и знает изменение, но поддерживает само себя. Именно его мы подразумеваем, принимая прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе: *Буддхам саранам гаччхами; Дхаммам саранам гаччхами; Сангхам саранам гаччхами* («Я принимаю прибежище в Будде, Дхамме и Сангхе»).

Когда вы принимаете это прибежище, попытайтесь не повторять эти слова лишь потому, что, по вашему мнению, вы должны это делать, но *по-настоящему* созерцайте, что они означают. Я обнаружил, как полезно сначала пытаться постичь эти слова умом, а затем увидеть их реальность в настоящий момент. Будда-Дхамма-Сангха присутствует здесь; это не какая-то абстрактная вещь. Благодаря нашей способности распознавать и исследовать мышление, память, личность и привязанность к правилам и условиям мы на самом деле устранием препятствия на пути. Вошедший в поток — это тот, кто видит путь. Мы создаём иллюзии, заблуждения. Мы не рождаемся с заблуждением привязанности к правилам и ритуалам, веры в личность и сомнений. Они создаются после того, как мы появляемся на свет. Они не являются естественными в том же смысле, в каком естественным является сознание.

Когда мы рождаемся, мы обладаем сознанием; сознание и физическое тело — это естественные состояния. А уже потом мы приобретаем алчность, злость, ненависть, обиду и заблуждение. Подобные чувства в основном возникают из неведения посредством закрепления определённых реакций. И мы создаём свои личности и привязанности к условиям, взглядам и мнениям. Однако если мы принимаем прибежище в Будде как пробуждённом состоянии бытия, то мы начинаем наблюдать со стороны и процесс обусловливания, и сознание, которое выходит за пределы условий. Таким образом, условия можно

наблюдать. Вы внезапно понимаете: то, чем вы являетесь *по вашему мнению*, — это не то, чем вы являетесь на самом деле. Речь не о том, чтобы отвергать или оценивать, но о том, чтобы распознать, что всё является тем, чем является, — это Дхамма; это так, как есть. Любые условия возникают и прекращаются; и это не вопрос отрицания, оценивания или критики, но вопрос простого распознавания. Из этого развивается способность к мудрости. И не думайте, что распознание вхождения в поток — это нечто очень трудное. В Тхераваде обычно говорят о нём как о каком-то высоком уровне, как о возвышенном достижении, но такой подход мне кажется очень неполезным. Это *хотело бы* достичь чего-то и стать кем-то; моя личность хочет *стать* арахантом. Но моя личность *никогда* не станет арахантом, поэтому ей нельзя доверять. Мы привязываемся к условностям, которыми пользуемся, — к медитационным техникам, к представлениям о буддизме, к школам буддизма, к воззрениям о буддизме — и не распознаём свои привязанности. Мы приводим себя в соответствие с какой-либо условной формой буддизма и затем удивляемся, почему с её помощью мы никак не достигнем освобождения. Причина здесь не в конкретной школе буддизма, а в нашей привязанности к ней.

Таким образом, я призываю вас доверять своей способности быть осознанными. По-настоящему исследуйте это, по-настоящему замечайте это. Тогда вы начнёте распознавать собственные сомнения, тревоги и всё остальное — но как свидетель, а не как судья. И тогда вы уже не будете цепляться за эти состояния или следовать им, вас не будут пугать никакие мысли и воспоминания. Просто замечайте свои эмоциональные реакции. Вместо того чтобы пытаться выяснить, *почему* вы злитесь, замечайте, что *это такое* — чувствовать злость. Обращайте внимание, что злость «именно такая», и по-настоящему используйте возможность распознать и принять её. То же самое с алчностью, сомнением, страхом или ревностью. Просто распознавать это — вот всё, что нужно. Вы не должны задумываться, почему и зачем; не нужно знать, почему и зачем. Просто знайте — это и есть «это». Распознавайте также и отсутствие мыслей; просто распознавайте его. Будьте терпеливы к себе и к условиям, которые вас окружают. В итоге, если вы проявите достаточно терпения, они исчезнут сами собой. Затем замечайте чувство — оно похоже на состояние блаженства. Оно не является возвышенным; это не такое

чувство, словно вы взлетели выше луны, но это чувство подлинного присутствия, подлинной полноты и завершённости — не-«я». Замечайте это. Когда вы отпустите и позволите всему быть тем, чем оно является, внутри себя самих, ваша практика будет развиваться в этом направлении. И тогда ваша уверенность в практике будет возрастать всё больше. Практика станет более ясной, более лёгкой. Вы распознаёте не какое-то искусственное состояние, но естественное. Всё искусственное, созданное зависит от других вещей, которые его поддерживают. Но присутствие в настоящем не зависит ни от чего, ему не нужна никакая поддержка. Важно распознавать это. Третья из Четырёх благородных истин соотносится с постижением и распознаванием, а четвёртая — с развитием и совершенствованием. С одним лишь небольшим прозрением — если вы воспримете его надлежащим образом — вы начинаете всё лучше видеть путь. Конечно, вас всё ещё могут отвлекать другие вещи — не доверяйте им. Но и не сожалейте о них. Не делайте проблемы из своей неспособности по-настоящему медитировать. Мы можем бичевать себя за то, что не медитируем столько, сколько, по нашему мнению, должны, — но нужно просто замечать это; просто замечайте то, как у вас проходит медитация. Замечайте своё восприятие того, сколько часов вы практикуете, и вашей потребности стать более терпеливым и так далее. Возможно, у вас очень хорошие представления о медитации, но когда вы привязываетесь к идеям, основанным на вере в личность, вы всегда будете чувствовать себя виноватыми и сомневаться в себе. Но как только это будет происходить, просто начинайте наблюдать за этим; наблюдайте за любыми возникающими чувствами — хорошими или плохими, возвышенными или приземлёнными: «Хватит с меня медитации; я не хочу больше заниматься этим, но я должен, мне нужно практиковать!» Понаблюдайте за этим. Ваше сознавание подобных вещей — это ваша возможность развиваться на пути прямо сейчас, в настоящий момент.

После того как вы увидите насквозь эти первые три оковы, ваши примитивные энергии всё ещё будут присутствовать, как это происходит с единожды возвращающимися. И даже будучи невозвращающимися, вы всё ещё привязаны к утончённости и безмятежности. Наконец, арахант — это тот, кто окончательно стал самим собой, наслаждается истинным сознаванием, просто пребывая с жизнью та-

кой, как она есть; все его заблуждения устраниены. Это тот, кто ни из чего не создаёт проблемы. Таким образом, арахант — в традиции Тхеравады — это не тот, кто абстрагировался от жизни, но тот, кто больше не пребывает в заблуждении, вызванном возникающими условиями.

Я не знаю, какие у меня будут переживания на пороге смерти, — хорошее здоровье или болезнь, успех или неудача, что угодно, — но меня это больше не беспокоит; это меня не касается. Когда человек хочет просто проживать свою жизнь — независимо от того, будет ли она счастливой, успешной или здоровой, — это не проблема, потому что он видит, что камма «именно такая». И пусть возникли условия для ухудшения здоровья и возникновения болезни — он не создаёт проблемы ни из этого, ни из каких-либо ещё обстоятельств своей жизни.

14. Интуитивное сознание

9 августа 2003 г.

Я понимаю, что, когда я употребляю такие слова, как «интуиция», «мышление» и «чувство», это может создавать путаницу, поэтому я попробую пояснить, что я имею в виду.

Начнём с мышления; оно *не* является интуитивным. С помощью мыслей вы можете анализировать, но размышление не является функцией, связанной с сенситивностью, чувствительностью. Люди, которые слишком много думают, часто очень нечувствительны. Рационально мыслящие учёные и интеллектуалы, полные мыслей о всеобщей любви ко всем живым существам, могут быть холодны как лёд — потому что в самом мышлении как таковом нет никакого чувства. Такие вещи, как геноцид, становятся возможными, если основой является идеальный мир логики и разума. Апарtheid и холокост основывались на той или иной степени разумности и логичности, но не на чувстве. Если у вас есть какое-либо чувство, вы не способны на такие вещи. Когда мы начинаем с некой идеи, когда у нас есть определённые предпосылки, мы можем замкнуться на них — и отсюда зарождается логика. Некоторые из этих фундаменталистских группировок часто состоят из очень разумных людей. Они начинают с основополагающих посылок, и на них строится дальнейшая логика. И если вы следите их логике рассуждений, если вы склоняетесь к их образу мысли, то можете закончить тем, что присоединитесь к ним.

Но мы ешё и сенситивные существа, поэтому мы всё чувствуем. Мы обладаем чувствительностью в отношении атмосферных усло-

вий, тона человеческого голоса, силы слов, языка, способа подачи информации и так далее. Хороший оратор может убедить толпу людей делать очень глупые вещи. Говорят, что Гитлер был выдающимся человеком — но лишь в том смысле, что он был выдающимся оратором. Ещё до того как осознать свою жизненную миссию, он понял, что, как только он начинал говорить, люди собирались вокруг и охотно внимали ему. Так демагогия может манипулировать толпой — просто путём сонастройки с неким общим страхом или идеалом, который все разделяют. Кто-то вроде Гитлера может захватить умы людских масс, чтобы они следовали за ним и делали ужасающие вещи во имя какого-то идеала. Существует так много историй о харизматичных людях, которые могут убедить нас, обратить в свою веру, подчинить и загипнотизировать. Но то, как мы чувствуем в отношении окружающих вещей, может происходить и от предрассудков наших родителей, а также от тех установок, которые мы впитали в детстве. Поэтому, когда приводится в действие конкретное восприятие, мы оказываемся в ловушке чувства, проистекающего из него. Мы, конечно, можем продумать способ, как освободиться от предрассудков и иррациональных чувств. Но когда люди собираются в группу, рациональная сторона может сойти на нет, и в этом случае может развиться невероятная массовая сила — как, например, в случае с футбольными хулиганами. Я уверен, что подобное произошло в Руанде, когда сформировалось некое общеплеменное стремление и возникла некая эмоция, которая заразила всех вопреки здравому смыслу. В этом не было ничего разумного, тем не менее множество людей приняли участие в массовой резне*. Поэтому «чувству» тоже нельзя доверять.

Наконец, есть слово «интуиция», под которым я подразумеваю «разум». Я говорю о таком разуме, который не приобретается посредством обучения, но является естественным, поэтому он включает инстинктивный разум, а также способность к сознаванию. Мудрость рождается из этого интуитивного ощущения. Существует

* Речь о событиях в Руанде весной — летом 1994 г., когда по приказу правительства, состоявшего из представителей племени хуту, был осуществлён геноцид племени тутси, в ходе которого, по разным оценкам, погибло до 1 млн человек. — *Прим. пер.*

множество книг, посвящённых мудрости, и учений о мудрости — и, конечно, это всё мудрые учения, — но одно лишь заучивание и повторение чего-то мудрого не означает, что мы становимся мудрее. Мы можем выучить все высказывания Конфуция и при этом оставаться круглыми дураками. Мудрость, таким образом, — это имеющаяся у нас спонтанная способность работать с временем и местом, в которых мы оказываемся, это соответствующий отклик на обстоятельства, которые присутствуют здесь и сейчас.

Когда вы медитируете и отпускаете всё, ваше мышление прекращается, ваши чувства успокаиваются, а то, что остаётся, когда нет мыслей и чувств, наполняющих сознание, — это интуиция, интуитивный разум. Но как только вы пытаетесь об этом думать, вы опять теряете суть. Интуиция — это акт уступания, сдачи, это расслабление в сознании — оно на самом деле ни на что не похоже. Вы должны отказаться от идеи попытаться определить его. Просто доверяйте способности распознавать: «Так вот же оно!» Это и есть внимательность, осознанность! Это и есть интуитивное сознавание (*satisamпаджаня, sati-sampajanna*)! Это нечто, обладающее свойством инклюзивности, — то есть включающее всё, — а не разделяющая функция ума.

Практики сосредоточения в основном направлены на то, чтобы сфокусироваться на одном объекте и исключить всё остальное. Поэтому, когда люди приступают к практике безмятежности (*саматха*), им обычно приходится искать место, где на них не будут воздействовать грубые чувственные стимулы. Дело в том, что они должны целиком сосредоточить своё внимание на одной точке, исключая всё остальное. Я же говорю здесь о том, что это интуитивное сознавание инклюзивно: это та точка, которая включает всё. Всё, что происходит, даже звук самолёта, газонокосилки и тому подобное, присутствует в этом моменте не просто так. И здесь нет места попыткам контролировать ум, но есть стремление открыться; присутствует чувство раскрытия и расслабления в текущем моменте. Благодаря тому что здесь нет никакого разделения, начинает действовать мудрость, и мы начинаем наблюдать, каким всё является на самом деле. Мы замечаем тело, дыхание, умственное состояние, хлопанье двери и всё прочее. Эта мудрость включает всё. Если, с другой стороны, мы сосредоточимся на том, что исключает, то, когда кто-то хлопнет дверью, у нас сразу возникает чувство беспокойства, вызванное «тем

неуклюжим парнем, который прервал мою безмятежность!», потому что мы думаем, что хлопанью двери здесь не место. А с тем, что *включает*, всему находится своё место и время. Дело не в том, насколько приятными или неприятными могут быть окружающие условия. Факт в том, что они присутствуют, и в этом интуитивном сознавании для них есть место и время. Как бы мы ни чувствовали себя — физически, ментально, эмоционально или психически, пребываем мы в каком-то безумном, или спокойном, или сдержанном состоянии ума, общаемся мы с дэвами в небесных уделах или с демонами в низших мирах — всё на своём месте. Качество наших переживаний не имеет значения.

Способность к мудрости развивается из размышлений о непостоянстве — «все возникающие условия непостоянны», — и вы на самом деле свидетельствуете непостоянство. Вы не просто проецируете идею непостоянства на свой опыт; мудрость созревает, и вы видите природу всех условий, свидетельствуя их; это вопрос не в том, что вы убеждены в непостоянстве всего сущего или верите в это, но в том, что вы сами видите это. Вы видите это! Это очевидно! И это включает всё — будь то прекрасный небожитель или уродливый демон. По мере развития доверия этой интуитивной позиции вас будет интересовать только свойство изменчивости, и вас, следовательно, уже не сбьют с толку ни красота, ни уродство.

Это интуитивное сознавание включает и эмоциональные реакции, потому что всему есть место. Таким образом, вы принимаете и счастье, и страдание, и любой внешний и внутренний опыт этого момента. Это, возможно, звучит так, словно нам следует фокусироваться на чём-то одном, — ведь если мы будем воспринимать сразу всё, то окажемся просто перегруженными! — но это не так. На самом деле, если мы доверяем этой интуитивной точке, включающей всё, то даже наши взаимоотношения с хаосом и запутанностью будут полны мудрости и мы отнюдь не затеряемся в хаосе. Я считаю, что это искусный способ разбираться с возникающими жизненными трудностями — а это иногда случается, — когда что-то происходит и ничего не понятно, когда я эмоционально сбит с толку и всё представляется какой-то бесформенной неизвестностью. Это может по-настоящему напугать. Тем не менее когда я доверяю сознаванию, я могу полностью принять это чувство. Если же, с другой стороны,

я ему не доверяю, меня могут захватить обиды в отношении людей, которые, по моему мнению, являются их причиной. Я могу требовать от другого чёткого ответа: «ТАК ТЫ ИМЕЕШЬ В ВИДУ ДА ИЛИ НЕТ?!» — я хочу ясности и определённости; я не хочу никаких колебаний; я хочу, чтобы всё было чётко и понятно. Моя личность такова, что я чувствую себя — как человек, как личность — намного более защищённым, когда всё ясно и определённо. Когда что-то неясно, моя личность начинает расшатываться. Поэтому я не могу доверять своей личности — ведь она именно такая, она действует именно так. Но сознание находится за пределами этой личности. Это не какая-то мысль, это не восприятие, и при этом оно включает в себя чувство. Таким образом, это не какое-то холодное, заледеневшее стерильное свидетельствование жизни, как если бы равнодушный учёный препарировал лягушку или вроде того; оно позволяет чувству присутствовать. Чувство в большей мере происходит из брахмавихар^{*} — любящей доброты, сострадания, сопереживающей радости и беспристрастности, а не из эмоциональных привычек — «мне нравится это, я хочу того, мне не нравится это, я хочу избавиться от того».

Вчерашия беседа о сострадании к Гитлеру была очень интересной, потому что большинство из нас хотели бы в идеале испытывать сострадание — и, может быть, даже сострадание к Гитлеру. Однако на эмоциональном уровне я чувствую: «Ну, Гитлер вполне заслуживает того, чтобы целую вечность мучиться в аду». Я могу быть довольно пристрастным: «Он был такой плохой, как вообще можно испытывать сострадание к такому демону!» Но, как говорил Джон Пикок, сострадание — это не какая-то сентиментальная эмоция из разряда «ах, как всё хорошо»; это понимание. Когда вы по-настоящему сонастраиваетесь с самими собой, спросите себя — как много страдания, по вашему мнению, вы создали в своей жизни — хотя бы на уровне каких-то малозначимых вещей? Лично я никого не убивал и не совершил ничего настолько плохого, но я достаточно настра-

* Брахмавихары (четыре высшие, или божественные, обители) — это любящая доброта (*метта*), сострадание (*каруна*), сопереживающая радость, или сорадование (*мудита*), беспристрастность, или равнотность (*упекха*).

дался, даже будучи в целом хорошим человеком. Представьте, каково бы это было — быть реально плохим. Я помню свои мерзкие или эгоистичные поступки намного лучше, чем хорошие. Вы никогда не забываете такое; они всегда готовы проникнуть в сознание. И есть это чувство: «Я постараюсь быть внимательным и заботливым ради своего же блага, просто чтобы не создавать слишком много страдания в моём собственном уме». Кто-то вроде Гитлера, кто натворил столько дел, должно быть, неимоверно страдал. Вы читаете истории о его страхах и злобе, о том, что у него не было чувства юмора и что он относился к себе слишком серьёзно. И ещё его пытались убить! Его жизнь постоянно была под угрозой. И в то же время у него, наверное, было ощущение великой власти. Мужчины порой любят это чувство тотальной власти, чувство «Я — король мира!». Но вы не можете поддерживать его. У вас могут быть моменты, когда вы чувствуете себя действительно великим, но вы не можете сохранять это чувство; такие чувства не могут поддерживать себя долго. Таким образом, жизнь большинства тиранов, похоже, наполнена паранойей. Они непрерывно переживают страх и волнение, и именно поэтому они должны убивать так много людей. Саддам Хусейн явно пытался убить всех, кто угрожал ему, потому что жил в постоянном страхе; и этот страх был вполне обоснованным. Вы можете контролировать людей с помощью страха, но всегда найдётся кто-то, кто не боится вас, и вы должны выяснить, кто это, — и поскорее добраться до них! Только подумайте, каково это — иметь подобный ум. В вашей жизни будет мало приятных моментов.

Иногда люди говорят: «Но ведь закон каммы не всегда справедлив, правда? Есть люди, ведущие ужасный образ жизни, — они убивают, берут взятки, обманывают, — тем не менее у них красивые дома, большие машины, бассейны, отдых в Монако каждый год... У них есть всё!» Но если бы нам пришлось жить внутри их умов, не думаю, что нам бы это понравилось. Ничего из того, чем они обладают, не решает проблему; всё это на самом деле не имеет смысла. Полагаю, все мы испытывали тот момент погружения в материализм, когда мы уже просто устаем от всего. Из-за стремления получить всё больше, получить всё самое лучшее, возникает скука — вам наскучивает вообще всё, потому что вы просто тратите свою жизнь на то, чтобы пытаться всё улучшить.

Однако ответ скрыт в самом уме, прямо здесь. Я говорю об этом интуитивном сознавании. Внимательность, пробуждённость — это ось, стержень, подлинная сущность учения Будды. И это очень простой, имманентный акт, который я предлагаю вам распознать, вместо того чтобы пытаться стать «тем, кто поддерживает осознанность». Как только вы воспринимаете себя как «того, кто не поддерживает осознанность и должен это исправить», вы начинаете держаться за воззрение об осознанности, а это означает, что вы не осознаны, — если только вы не осознаёте, что вы привязаны к воззрению об осознанности. Таким образом, это такая вещь, которую вы должны выяснить для себя, которую вы должны распознать. Я могу мотивировать и указать, но это самое большее, что может сделать для вас кто-то помимо вас самих.

Учение о том, что нужно делать добро и воздерживаться от зла, является настолько основополагающим в буддизме, что стало избитой истиной. В Таиланде все говорят это, любой ребёнок повторяет: «Делай добро — получишь добро. Делай плохое — получишь плохое». Вы слышите это снова и снова. И спустя какое-то время вы уже больше не хотите этого слышать. Но это — указание на реальность. Если вы по достоинству оцените этот путь — добрые поступки, добрые мысли, практики безмятежности и развитие позитивных качеств, — если вы сохраняете правильное отношение к нему, то вы чувствуете себя счастливыми. Если у вас постоянно хорошие мысли, наполненные любящей добротой и состраданием, то ваше блаженство усиливается, нарастают приятные умственные переживания. Даже если просто думать хорошо — это создаёт счастье. С другой стороны, плохие мысли создают несчастье. Всё происходит незамедлительно. Когда я начинаю беспокоиться, я сразу же чувствую себя как в аду. Но если я взгляну на восход солнца или здешние прекрасные сады, ситуация будет иной. Мы с Геше Гедуном* прогуливались этим утром по ботаническому саду, и он выглядел невероятно прекрасным. Мы стояли, поражённые его красотой, и это было неземное чувство. Геше сказал: «Это небеса Тушита», — а значит, мы здесь уже в Тушите. Но следует просто замечать, что всё такое, как есть. Мы можем представлять себе

* Геше Гедун Тхарчин, Институт Ламрим, г. Рим.

небеса Тушита как некое эфемерное состояние, некую абстракцию, но мы испытываем такие чувства, как те, что мы испытываем здесь, в этих садах, когда открываемся красоте. Мы можем идти по саду и беспокойно думать о том, что будем делать, когда вернёмся домой, и не получить от них вообще никакой радости или удовольствия — а может, мы их даже не заметим, — но мы можем открыться им.

Одна из причин нашей любви к природе заключается в том, что мы можем открыться ей, довериться ей. Природа такая, какая она есть; дерево такое, какое оно есть, и никто его не делал, никто из людей его не создавал. Таким образом, всё в природе такое, какое есть, и это даёт нам чувство расслабления и доверия. Часто предназначение искусственного мира, созданного в результате деятельности человеческого мозга, заключается в зарабатывании денег, в том, чтобы увлекать, вызывать эмоции и стимулировать, но это порождает уже совсем другое чувство, не так ли? Это совсем не то, что быть в каком-то месте, где природе позволяют взять верх, где есть только деревья, цветы, горы и водопады. И Диснейленд — хотя я там и не бывал — сильно отличается от Лестерского ботанического сада. Это просто размыщление; вы не обязаны соглашаться со мной; это вопрос замечания того, как вы устроены; вы можете видеть всё это по-другому, я не знаю. Я говорю о том, что вам следует выяснить всё это для себя; разберитесь, что есть «ваше».

Когда вас затягивают беспокойство, волнение, недоверие, самоуничтожение и так далее, просто отойдите и спросите себя: «Что я делаю?» Тогда в дело вступит интуиция, и вы заметите, что создаёте негативные мысли, которые пробуждают негативные эмоции. Если затем вы скажете: «Я не должен так делать!» — то вы создаёте ещё больше негативных чувств. Неважно, как сильно вы наказываете себя за свою глупость, — вы просто это усилите; само желание наказывать и осуждать себя добавит ещё больше негативных чувств поверх того, что уже существует. С другой стороны, интуиция безоценична; она просто говорит: «Это такое, какое есть. Самоуничтожение, волнение, беспокойство, депрессия — именно такие, какие есть». Затем вы прекращаете анализировать состояния ума и превращать их во что-либо. Вы просто распознаёте их. Вы просто *чувствуете* то настроение, которое затянуло вас, всю эту серость и тусклость. Если вы не распознаете ту энергетическую форму, которую обрело

это настроение, то всё, что вы скажете, будет основываться на этом настроении. Вы будете видеть мир и общаться с людьми сквозь это облако, проявляя себя как человек, полный печали и беспокойства. Однако, доверившись сознанию, вы увидите, что беспокойство или самоуничтожение — такие, какие есть, и вы также увидите, что вы позволяете им делать то, для чего они предназначены, то есть — меняться: они возникают, они прекращаются. По мере укрепления уверенности вы увидите, как состояния ума ослабевают. Если вы терпеливы и искренне желаете принять их, они действительно ослабнут, и вы будете чувствовать такой покой, что он покажется вам невозможным, — умиротворённость, которая является той безмятежностью, что основывается не на отгораживании от раздражающих условий, но на непривязанности и позволении всему быть таким, какое оно есть. И тогда любая сильная эмоция, которая преобладает в сознании и которую вы принимаете, просто растворяется. А то, что остаётся, — это, по моему мнению, блаженство. Это подлинное ощущение облегчения, словно вы отпустили тяжёлое бремя, тяготившее вас; вы просто отпускаете его — и воцаряется это ощущение облегчения и блаженства. Так происходит, когда вас не захватывает слепое цепляние.

Один палийский чантинг, который мы используем, звучит так: *паччаттам ведитаббо виннухи* (*raccattam veditabbo vinnuhi*, «переживать в индивидуальном опыте»). Другими словами, вы можете выяснить всё лишь сами для себя, и это очень просто. Мы часто проецируем Дхамму на свои идеалы, и она становится недосягаемой для нас. Мы не можем все прийти сюда и вечно жить на этих «небесах Тушита» в Лестере. Нам повезло шесть дней в году быть здесь, и мы ценим это — лично я определённо это ценю, — но если я уйду отсюда, думая: «Я могу быть счастлив только в Лестерском ботаническом саду», то я просто глупец, не правда ли?

Я был в Индии в этом году — как по мне, это самая интересная страна в мире. Я действительно люблю это место, потому что оно постоянно бросает мне вызов. Всё здесь лежит на поверхности. Люди в большей или меньшей степени живут на улицах и очень дружелюбны, и потому это такая страна, в которой вы чувствуете себя живым, — по крайней мере мне так кажется. Если вы постараетесь и улыбнётесь людям, они обычно улыбаются в ответ и выглядят так,

словно их радует ваш интерес к ним. Конечно, там много бедняков, но даже попрошайки — даже те, кто обычно так раздражает, — обладают хорошим чувством юмора, и вы можете с ними пошутить. В Индии вы и правда увидите довольно шокирующие вещи, контрастирующие с нашей частью мира, где мы всё так тщательно вычистили. Великобритания — это на самом деле страна, в которой очень приятно жить, хотя, как я думаю, не все это понимают. Она, разумеется, несовершенна, но она лучше, чем большинство других мест, и я очень ценю возможность жить здесь. Когда я посещаю Индию, то не ожидаю подобных свойств от этого места. Однако Индия предлагает иной способ взглянуть на жизнь. Там я ценю чувство священного и качества людей. В Англии очень мало визуального контакта; люди обычно смотрят куда-то в сторону. Но в Индии они просто пялятся на вас, и вы можете просто пялиться на них — никто не возражает. В Индии никто не боится смотреть и принимать взгляды, поэтому там всё кажется намного более открытым, и мне это нравится. Если воспринимать Индию из этой интуитивной позиции, то всё представляется уместным. Любой страх или чувство, что вы здесь чужие, становятся более осознанными, но они больше не являются вашим мотивом, не направляют вас, и вы можете их отпустить. Тогда вы обнаруживаете ощущение лёгкости, открытости и восприимчивости, а также интерес к людям и всему, что с вами происходит.

15. Чувство вневременности

3 августа 2004 г.

Я нахожу, что время проходит очень быстро. На сегодняшний день я живу в Великобритании уже двадцать восемь лет; я оглядываюсь и думаю: «Почему все так постарели?» Затем я смотрю в зеркало и... Это исследование времени, как мне кажется, — очень важное размышление, потому что наше общество привязано к времени; мы действительно верим в его реальность. Мы верим в свой возраст, ощущение исторического развития и непрерывность времени. Мы также верим, что родились; у нас есть это ощущение, что мы движемся через года и в то же время каким-то образом остаемся теми же самыми людьми. Мы просто допускаем, что являемся одним и тем же человеком на всём протяжении этого периода, который мы называем «нашей жизнью». Однако с сознанием мы понимаем, что нет такой вещи, как время, и что всё, что мы делаем, — это проецируем представления на опыт переживания «сейчас». Это мы и называем «временем». В действительности есть только «прямо сейчас», только «здесь и сейчас». Именно здесь функционирует сознание. Дыхание происходит прямо сейчас; тело чувствует, а органы чувств воспринимают внешний мир — прямо сейчас; мыслительный процесс происходит прямо сейчас. Мы можем вспомнить то, о чём думали вчера, но даже это будет мыслью, воспоминанием в настоящем.

Разбираться в том, какие у нас представления насчёт себя, какие культурные привычки у нас есть в отношении времени, — это, как

я обнаружил, очень полезно для того, чтобы учиться доверять сознанию и распознавать, что освобождение — сейчас, свобода — сейчас, ниббана — сейчас, вместо того чтобы поддерживать восприятие «я практикую сейчас, чтобы достичь освобождения в будущем». Смысл в том, что мы *создаём* восприятие прошлого, настоящего и будущего, рождения и смерти, начала и окончания. Сначала мы *создаём* слова, чтобы описать опыт, а затем мы привязываемся к этим словам, часто не замечая ту реальность, которую они обозначают. Так мы *создаём* себя как личности, и мы *создаём* Англию, и мы *создаём* свои общественные роли. Когда христиане спрашивают, есть ли у нас в буддизме Бог-творец, мы говорим: «Ну, не совсем, потому что „я“ *создаёт* этот мир», — что может звучать как мегаломания. Если кто-то претендует на то, чтобы быть абсолютным создателем, это признак безумия, верно? Но с точки зрения реальности этого момента мы и есть те, кто *создаёт*; мы проецируем свои привычки и чувства на этот момент. Итак, с позиции размышления в сознании мы называем это «создатель мира».

Я также обнаружил, что эмоции могут возникать во мне просто из-за того, что я исследую свои воспоминания, просто из-за того, что я вспоминаю что-то из прошлого. Когда много лет назад в Таиланде я начал заниматься медитацией прозрения, я заметил, сколько злости и негодования возникает во мне, когда я вспоминаю о событиях, происходивших когда-то в моей жизни, событиях, не имеющих никакого отношения к тем условиям, в которых я нахожусь в данный момент. Я мог завестись просто из-за того, что мой ум заполнили навязчивые воспоминания о том, как плохо со мной поступили двадцать или даже тридцать лет назад. Я находился в буддийском монастыре в Таиланде — и всё ещё был полон злости! И я мог поддерживать этот гнев, снова и снова возвращаясь к тому воспоминанию. С точки зрения Дхаммы — «все условия непостоянны» — я понимал, что воспоминания просто возникают и прекращаются и что если я буду хвататься за них, я, вероятно, буду испытывать гнев и обиду снова и снова. Подкармливая свои воспоминания, я могу разозлиться столь же сильно, как в тот момент, когда эти события изначально произошли.

Месть тоже основана на воспоминаниях о том вреде, который вам причинили в прошлом, и на цеплянии за них. Возникает желание

свести счёты. И у мести есть своеобразная привлекательность — «Они должны быть наказаны! Нельзя, чтобы им это сошло с рук! Их нужно заставить страдать! Они должны заплатить!». Я начал замечать такое в себе — это желание расквитаться, это желание, чтобы они заплатили за то, что сделали, — и понял, что оно тоже основывается на воспоминаниях. Однако если рассматривать память в контексте сознания, то можно увидеть, чем она является на самом деле: она возникает и прекращается в зависимости от условий. Если вы не цепляетесь за воспоминание, оно не живёт долго. Оно искрой мелькает в сознании и не может поддерживать себя. Тем не менее из-за хороших воспоминаний вы чувствуете себя хорошо, а из-за плохих воспоминаний вы чувствуете себя плохо. Это очень ясно, это очевидно. Поскольку с точки зрения опыта есть только «здесь и сейчас», то в данный момент прошлое — это, конечно, лишь воспоминание. Поэтому попробуйте взглянуть на него с позиции восприятия. Нельзя сказать, что с памятью что-то не так, — это на самом деле великий дар; просто здесь нужно не пытаться стереть или уничтожить её, но исследовать её природу, не позволяя ей порабощать и мучить нас. Необходимо понять, что прошлое — это воспоминание. Размышляя таким образом, я смог поместить восприятие времени в другой контекст и начал видеть его совсем по-иному.

Сознание — это ощущение «пробуждённого здесь и сейчас», интуитивное ощущение, что вы целиком охватываете этот момент. Это не какая-то разделяющая функция ума; это не оценивающая способность; это не что-то такое, что определяет, что лучше, а что хуже, или поддерживает интерес к какому-то качеству или количеству, — но оно является распознающим, поэтому знает вещи такими, какие они есть. А из этого распознавания проистекает мудрость. Критический ум развивается благодаря постоянным мыслям о качестве вещей — «это красивее, чем это; это женщина, а это мужчина; это буддист, а это христианин». Всё анализируется и сравнивается, и формируются предпочтения. Одни вещи вам нравятся больше, чем другие, а что-то вообще вызывает у вас отвращение. Подобный эмоциональный диапазон формируется благодаря обусловленному опыту. Однако реальность обусловленного опыта можно увидеть, когда присутствует сознание. У нас есть способность различать, знать, что всё «именно такое».

Палийское слово *татхата*, которое мы используем, иногда переводят как «таковость». Это слово указывает на реальность настоящего без необходимости определить, наименовать или как-то квалифицировать её. И оно помогает нам увидеть, что «это именно такое, какое есть», а не «мне не нравится это в таком виде, как оно есть», — последнее свойственно рефлекторному, машинально реагирующему уму, когда происходит что-то неприятное. Мы думаем: «Мне это не нравится; так не должно быть!» — это рефлекторный паттерн. Однако сознавание включает всё, всю реальность того же самого опыта — условий, в которых вы находитесь, и эмоциональных реакций, которые у вас возникают. И единственное, что вы сможете о них сказать, — это «они такие, какие есть». Это не какое-то описание или определение; это лишь указание, способ использовать мышление, чтобы распознать, что сейчас ваш страх, расстройство или замешательство «именно такие». И это не какое-то суждение фаталистического свойства; это реальность текущего момента; она может быть лишь такой — такой, какая она есть.

Большинство из нас сильно озабочиваются своим будущим. У нас есть это представление, что будущее содержит все возможности, весь потенциал для счастья, успеха, богатства, славы и прочих благ. Но у каждой возможности чего-то хорошего найдётся и её противоположность — для успеха это неудача, для похвалы — порицание и так далее (если говорить в терминах восьми мирских дхамм*). Таким образом, будущее неизвестно, правда? Существует возможность, потенциал, вероятность, все эти «а может, оно будет так», надежды, страхи и ожидания. Это умственные состояния, которые мы создаём на тему будущего. Однако я — особенно как буддийский монах — вижу это так: мне не нужно планировать или предвосхищать будущее, потому что оно неизвестно. Суть жизни буддийского монаха не в укреплении уверенности и разработке великих планов; это образ жизни свободного потока, а не тотального контроля.

На самом деле мы можем сделать проблему из чего угодно. Люди в среднем хотят безопасности, защищённости, уверенности, успехов во всех делах, гармонии и покоя. Но при этом для мирского ума

* Восемь мирских дхамм (*локадхамма*) — это обретение и потеря, почёт и бесчестье, счастье и страдание, похвала и порицание.

покой и гармония на самом деле кажутся очень скучными. Вот *конфликт* – это возбуждает! Ссора с членами своей группы, необходимость разобраться с какой-то реальной проблемой или значительной трудностью дают ощущение того, что «это что-то важное и это что-то настоящее». Но если продвигаться по пути сознавания, то у нас не будет склонности чего-то искать и мы не будем действовать исходя из желания. Мы видим разницу между сознаванием и желанием – даже желанием быть просветлённым, избавиться от недостатков и загрязнений, обрести совершенную гармонию и покой, построить идеальную монашескую общину или идеальный социум. Из-за нашего идеализма мы не чувствуем счастья с тем, что у нас есть, правда? Когда мы считаем, что всё должно соответствовать идеалу, то всегда думаем о том, что сейчас идёт не так. Сознавание, таким образом, позволяет нам увидеть, что мы делаем; оно позволяет нам распознать, что мы создаём желание – даже если это желание покоя и гармонии. Если я не осознан и не распознаю то, каким всё является на самом деле, то меня затягивают предпочтения. Я не хочу конфликта и запутанности, поэтому, когда возникают конфликт и запутанность, я думаю: «Я не хочу этого! Мне это не нравится! Монахи и монахини не должны себя так вести! Они должны быть спокойными, праведными и совершенными». И тогда мое отношение к ним может быть только критическим, ведь никто из них не является праведным, никто из них не является идеальным монахом или монахиней – да и я тоже, но это ведь так, как есть, верно? То движение, тот поток, та энергия, которую мы воспринимаем посредством сознания и органов чувств, – «именно такие».

Итак, как я уже говорил раньше, благодаря силе медитации я открыл это чувство вневременности. Кажется, что с тех пор как я стал монахом и приехал жить в Англию, время прошло так быстро. Когда я мыслю с позиции мирского ума, мне на самом деле не кажется, что я здесь уже так долго, и всё-таки прошло двадцать восемь лет. Да, двадцать восемь лет – это звучит очень долго; до этого я никогда не жил на протяжении двадцати восьми лет. На прошлой неделе мне исполнилось семьдесят, и люди постоянно спрашивали меня об этом. Я сказал: «Я ещё не чувствую себя старым». Мой ум воспринимает это так, что семьдесят – это уже старость, однако реальность

семидесятилетнего тела такова, что я не могу сказать, что чувствую себя старым; я не могу относиться к себе так, как обычно предполагается воспринимать себя в семьдесят лет. И на самом деле всё это просто такое, какое есть.

Мы можем видеть, как обусловленные способы мышления влияют на наше восприятие жизни, и если мы не освободимся от них — если мы просто продолжим действовать исходя из обусловленности ума, — то наш жизненный опыт будет определяться ограничениями наших восприятий, наших обусловленных реакций, наших привычек. Освобождение происходит посредством сознания, и это не какое-то созданное состояние. Сознание не обладает формой, и поэтому попытки стать осознанным — это не сознание. У многих из нас, вероятно, возникало некое сопротивление таким определениям, как «сознающий» или «осознанный, внимательный», и тогда мы — думая, что поняли их, — пытались стать такими. Я помню, как пытался заставить себя делать всё с внимательностью. Внутренний голос говорил: «Будь внимательным СЕЙЧАС! Делай это с внимательностью... внимательность... внимательность... внимательность». Вы на самом деле устаете от этого слова. Это ужасно полезный совет, совершенно по теме, но что это на самом деле означает? Что такое внимательность? Пытаясь найти подходящее определение подобному слову, мы можем обнаружить, что начали копаться в текстах и словарях, пытаясь это выяснить. Что говорил Аджан Чэ? Что говорил Аджан Ман? Мы хотим знать, какое определение давали авторитеты. Но реальность, конечно, заключается в том, что ей нельзя дать определение.

Внимательность, или осознанность, — это знание, не правда ли? Это непосредственное знание, имманентное «здесь и сейчас». Оно всегда присутствует в полной мере, оно внимательное к текущему моменту как он есть. Но попытки определить внимательность превращают её в *что-то* — и тогда это больше не внимательность, верно? Внимательность — это не какая-то вещь; это распознавание, это интуитивное сознание. Это сознание без цепляния. С этим распознаванием мы можем посмотреть со стороны на условия, в которых мы находимся в настоящем, — на наши мысли, идентичности, на всю нашу обусловленность. С другой стороны, сосредоточенность обычно требует какой-то формы. Мы выбираем некий объект и затем

направляем всё наше внимание на него — в противоположность внимательности, которая бесформенна и неизмерима и которая не требует какой-то формы. Вот почему попытки описать внимательность или осознанность ведут к ошибочному отношению. Термины наподобие «пробуждаться», «пробуждение» или «уделять внимание» — это не определения; это способы предложить вам довериться этому моменту, быть в настоящем, быть здесь и сейчас.

То, как истолковывают священные тексты в школах Тхеравады, часто вызывает невероятно амбициозное стремление достичь определённых состояний. Когда я вижу, как всё устроено в моей собственной традиции, меня порой охватывает отчаяние. Западный ум в особенности подвержен амбициозности, и чувство собственной важности, кажется, делает акцент на этом, потому что есть желание достичь джхан (поглощений) — о, это действительно круто! — и желание достичь вхождения в поток и арахантства. Конечно, я могу понять это в какой-то мере, потому что во мне тоже присутствует обусловленное желание достигать. Я вырос в Штатах, где вся ваша жизнь строится на том, чтобы достигать чего-то. Поэтому для меня такой подход был наиболее очевидным — ты достигаешь джхан, ты выполняешь випассану, ты продвигаешься по четырём стадиям и так далее и тому подобное. Я могу это понять, и у меня нет проблем с такими идеями. Однако я заметил, что если исходить из желания добиваться и достигать, это будет лишь усиливать культурную обусловленность; она не столько отражает её, сколько усиливает. Смысл в том, чтобы с помощью сознания распознать, как вы на самом деле держитесь за эти представления.

В Таиланде и на Шри-Ланке (я не знаю насчёт Мьянмы) иметь чёткие представления о том, какой должна быть практика, — самое обычное дело. В Таиланде, с которым я лучше знаком, есть много разных техник и способов обучения випассане и саматха-випассане. И мы видим, как формируются разные культуры и группы, которые обычно критикуют друг друга. А это может сбивать с толку. Естественно, я предпочитаю именно свой стиль, потому что именно так меня учили, именно так я практиковал, и когда я сам обучаю, я делаю это исходя из того, что знаю; именно этим я могу поделиться. Однако если я рассматриваю это в контексте того, что мой подход лучше, чем чей-либо ещё, это будет вводить

в заблуждение. Кто-то на самом деле может поверить мне! Дело не в том, что одна техника лучше другой; важно то, как вы используете технику или традицию. Для меня важно понять, используются ли здесь монашеская дисциплина, учения о безмятежности и прозрении (саматха-випассана) или Четыре благородные истины для того, чтобы развивать сознавание, а не для того, чтобы хвататься за мнения и предпочтения. Я вижу это как способ вырваться из ограничений «я» и постичь тот факт, что «я»-воззрение, ощущение «я», самости, всегда формируется через отождествление с тем или иным ограничением.

Когда мы по-настоящему рассматриваем личность, когда мы изучаем и исследуем её, мы можем увидеть, что она целиком и полностью основывается на ограничении воспоминаний, воззрений, мнений, предпочтений, страхов, желаний и привычек. Таким образом, личность — это не что-то живое; она существует в силу возникающих условий. Поддерживая сознавание, мы больше не доверяем ей, не верим ей и не отождествляемся с нею. Сознавание выходит за пределы личности, и благодаря ей мы видим то, чем является личность с точки зрения опыта. Если мы пытаемся заявить права на сознавание, то мы снова упустили его; мы сами себя ввели в заблуждение. Это не какая-то личная способность или достижение, которые мы обрели «после всех этих лет»; скорее, это некое естественное состояние, наша истинная природа, несотворённая, не зависящая от условий. Где бы мы ни находились, какими бы ни были обстоятельства — никакие условия не могут помешать сознаванию. Следовательно, это и есть наше прибежище; именно здесь мы находим своё освобождение.

В Тхераваде такие понятия, как «арахант», «ниббана» или даже «сотапанна» (вхождение в поток), воспринимаются как что-то выдающееся. Их считают великими достижениями. Когда вы пытаетесь созерцать их с помощью своего мыслящего ума, когда вы привязаны к мышлению как способу переживания жизненного опыта, вы неизбежно оказываетесь в ловушке тех или иных ограничений, потому что ваш мыслящий ум двойственен. «Ниббана» с позиции обусловленного ума может быть только чем-то возвышенным, чем-то, что представляется почти недостижимым. И если читать о таких вещах слишком много, не занимаясь соответствующей практикой,

то вы неизбежно будете думать, что такое невозможno. Даже вхождение в поток будет казаться чем-то недостижимым, потому что это звучит слишком сложно, как нечто очень трудное. Вот почему важно размышлять над своим мыслительным процессом. Какова функция мышления? Как мы должны им пользоваться? Как использовать его для сознания, чтобы оно было инструментом, а не чем-то, что ограничивает вас, что мешает вам и привязывает вас к этим двойственным, разделяющим представлениям, которые вы создаёте?

Будда очень чётко объяснял, что nibhana — это реальность, это не какое-то достижение. Говоря простыми словами, она подразумевает «реальность нецепляния». Цепляние — это то, что неизбежно свойственно нам. Неосознанный, непросветлённый человек в силу условий цепляется за вещи, рождается среди вещей, и потом его ограничивает эта привычка к цеплянию. В таком случае человек слепо хватается за что-то просто по привычке, не зная, что можно жить и по-другому. Однако, пробуждаясь, мы замечаем страдание, присущее этому цеплянию. Конечно, мы должны сначала узнать, что это такое, мы должны по-настоящему испытать то, чем является страдание, вызываемое цеплянием. Здесь речь не о том, чтобы переживать страдание в рамках какого-то навязчивого аскетизма, но о том, чтобы просто распознавать его очень простыми способами; просто распознавать его в чувствах одиночества, грусти, волнения или беспокойства, возникающих даже из-за сравнительно незначительных моментов опыта, которые делают вашу жизнь довольно неприятной. Из-за непонимания цепляния мы и создаём эти состояния. Поэтому, когда мы глубоко понимаем страдание, присущее цеплянию, мы можем его отпустить. Тогда мы познаём реальность нецепляния. Это мы и называем «ниббаной». Звучит ли это как некое возвышенное состояние? Однако она не является утончённой. Она не является каким-то путём к небесным мирам, полным блаженства. Она не зависит от того, являются ли какие-то состояния очень утончёнными или очень особенными.

Каждый день в монастыре мы поём: «Сандитхико, акалико, эхипассико...» (*sanditthiko, akaliko, ehipassiko* — «видимая уже в этом мире, вневременная, побуждающая к исследованию»). Акалико-дхамма означает «вневременный». Чем же является вневременное в тер-

минах «прямо сейчас»? Здесь вопрос не в том, что мы думаем о вневременности или пытаемся решить, существует такая вещь или нет; здесь вопрос в том, чтобы научиться доверять себе, чтобы распознать, чтобы оценить свою собственную способность быть осознанным прямо сейчас. Правда, тут совсем ни при чём, например, то, как вы думаете, или ваши обусловленные привычки. Мирской ум мыслит с точки зрения достижения чего-либо — вхождения в поток или арахантства, — некой квалификации наподобие кандидат наук. С точки зрения же сознавания «достижение» не имеет смысла. Вы не достигаете сознавания; вы распознаёте его. Это естественное состояние бытия, которое распознаётся через восприятие настоящего момента без попыток контролировать или ограничить его, независимо от того, приятный это момент или неприятный, желательный или нежелательный.

Наша культура верит в определения, слова, идентичности и время как во что-то реальное. Именно поэтому я побуждаю вас к такому исследованию. Чем является время с точки зрения «прямо сейчас»? Кажется таким очевидным, что существует только «здесь и сейчас». Завтра, вчера — где они прямо сейчас? Я могу вспомнить, как приехал сюда вчера, но сейчас это лишь одно из воспоминаний. А завтра? Кто знает! Я просто не знаю! Но есть «знание незнания», есть некое нежелание проецировать какие-то определённости на этот потенциал. Однако я хочу «не знать», потому что это именно то, как есть. Это не вопрос попыток одурачить себя какими-то псевдогарантиями насчёт будущего. Освобождение наступает благодаря постижению, что знание незнания — «именно такое». Будущее не известно.

Я думаю, что буддистам, как и любым другим людям, прекрасно удаётся цепляться за правила и условности, даже при том что буддизм учит нецеплянию. Нечепляние встроено в буддизм. Цепляние за вещи с целью исследовать и увидеть результат привязанности — это одно, но реальность — бессмертная реальность и вневременность — распознаётся посредством сознавания. И с точки зрения языка *бессмертное* — это отрицание, не так ли? Или даже двойное отрицание? «Смерть» — это своеобразное отрицание, и «бес-» тоже означает отрицание. А ещё у нас есть слова «необусловленное», «нерождённое», «несотворённое». Обратите внимание, что, вместо того

чтобы пытаться создать некий образ бессмертности или пытаться создать какого-либо бессмертного бога и тому подобное, Будда использовал отрицание на уровне языка — «нерождённое», «несотворённое», — чтобы выразить реальность своего опыта. С точки зрения психологии вы не можете вообразить нерождённое, потому что это не какая-то вещь, верно? Попробуйте представить себе нерождённое. Мой ум опустел! В голову не приходит никакой образ «нерождённого» или «несотворённого» — это просто пустое ничто. И это действительно может звучать как уничтожение или нигилизм, но лишь из-за ограничений языка.

Реальность непривязанности распознаётся через исследование привязанности: вы начинаете сознавать неудовлетворительность и «несчастливость», которые мы создаём посредством цепляния. Именно тогда мы отпускаем. И именно тогда познаётся непривязанность, ниббана, путь, стезя нестрадания, стезя сознавания, внимательности; это прямое знание, и здесь осуществляется отпускание. Это знание, которое уже не основывается на концепциях или идеях, и оно очень простое. Оно также очень тонкое, потому что это — всеобщее движение к прекращению. Однако может возникнуть сильное сопротивление. Кажется, что чем ближе мы к этой точке прекращения, тем более необузданными становятся наши эмоции. Возникает чувство страха и ужаса: «Я умру! Я не хочу умирать! Я хочу жить! Я хочу наслаждаться жизнью! Я хочу радоваться!.. Получать удовольствие!..» И тогда мы снова думаем, что должны искать счастья в мире, потому что мы желаем обладать вещами, которых у нас нет, и боимся потерять всё, что уже имеем.

Таким образом, в медитации может присутствовать чувство грусти или даже горя, потому что многое из того, что мы отпускаем, очень приятное, оно нам очень нравится. Но если мы доверяем нашему сознаванию, то грусть тоже прекращается, а то, что остаётся, — это... что же это? Как вы это называете? Есть ли для него имя? Это каждый должен постичь для себя сам. Мы называем это «бессмертное» или «необусловленное» — просто потому что нам нужно как-то это называть.

Много лет назад я был в Беркли, штат Калифорния, и направился с визитом к христианскому монаху, отцу Беде Гриффитсу, кото-

рый в тот момент находился в Корейском центре дзен. У него был инсульт, и он не вставал с кровати — впрочем, он выглядел очень радостным, с такими вот розовыми щёчками и белой бородой. Когда я вошёл в его комнату, он улыбнулся и сказал: «У меня был инсульт, и я потерял память — *слава небесам!*» Казалось, его просто переполняла радость. Его ум работал великолепно, и он явно понимал, что произошло с ним, но он не был испуган. Другие люди часто приходят в ужас, когда такое происходит с ними, а он вообще не беспокоился.

Не так давно меня пригласили на конференцию в Глостершир, она была целиком посвящена духовным кризисам. Там были психологи, психиатры и разного рода консультанты, которые говорили о внимательности, потому что, какказалось, слово «внимательность» было самой интересной темой, и я подумал, что это очень хорошо. Путь к освобождению ума лежит через внимательность, или сознавание, и в этом сущность учения Будды; это самое важное. Нельзя сказать, что люди всегда лишены внимательности или проявляют беспечность и невежество, но если говорить обо мне самом, для меня это не имело никакого значения в прошлом; мне не привили восприятие этой темы как чего-то значительного. Я становился внимательным, осознанным в определённых обстоятельствах, но я не знал, что такое внимательность, осознанность; у меня это получалось просто потому, что в тот момент складывались соответствующие условия. А в ситуациях, угрожавших жизни, я был особенно внимателен. Потом люди спрашивали меня: «Ты был напуган?» А я отвечал: «Нет, я был очень внимателен, очень осознан». Но я ведь не тренировался для этого специально; просто в тех ситуациях я был бдительным естественным образом; это происходило лишь как одно из действий инстинкта самосохранения. Мы, конечно, не называем такое «внимательностью» и не придаём такому значения, даже если это случилось. Однако спустя годы медитации я начал распознавать и понимать силу внимательности, вместо того чтобы расценивать её в качестве некой техники или способа, позволяющего достичь какого-то ограниченного состояния. Психотерапия даёт возможность говорить о том, о чём вы бы, пожалуй, не говорили в других обстоятельствах. Она может быть довольно полезной для того, чтобы сделать осознанными ваши страхи, особенно если речь о самых тёмных

аспектах вашей психики. Вы не можете говорить абы с кем о таком, потому что вам нужен человек, который будет слушать вас, не выскаживая оценок и не давая советов; поэтому на начальном этапе такая возможность может быть довольно полезным искусственным средством. Но если этот процесс вызовет привыкание, у вас может сформироваться слишком большой интерес к себе как к личности. С другой стороны, в медитации вы через какое-то время перестаёте считать свою личность такой уж интересной.

После стольких лет практики здесь в качестве учителя я в итоге вижу, что западные буддисты не обладают особым доверием буддизму или верой в него, а также верой в самих себя. Некоторые из проблем, с которыми сталкиваются люди, — и меня это тоже касается — являются результатом развития критического ума. Я склонен критиковать себя, и это разрушает всякое чувство уважения к моей собственной способности быть осознанным и использовать мудрость. Эта критическая способность начинает доминировать и выдаёт сообщения наподобие: «Ты не знаешь, о чём говоришь! Кем ты себя считаешь? Как ты смеешь заявлять о том или об этом?» Даже после многих лет медитации и преданной практики люди могут почувствовать, что они просто не могут этим заниматься; и это, похоже, распространённая проблема. Моя обусловленность представляла собой некую комбинацию христианства, современной науки и рационального мышления. Разум и логику в моей культуре вознесли на такой уровень, что они стали высшим человеческим достижением. Поэтому я придавал большую важность сомнению и критике, пристальному разбору того, что было не так, каковы изъяны и недочёты внутри меня, в людях вокруг меня, во всём окружающем мире.

У азиатских монахов — благодаря тому что их буддийский опыт имеет такую сильную культурную основу, — похоже, есть та стабильность, которая отсутствует у нас. *Саддха*, или вера, — это часть их культурной обусловленности, тогда как в моей обусловленности такого нет. Их культура не основывается на том, что нужно вызывать у людей чувство вины, тогда как мы не можем даже принять свои базовые человеческие потребности, не испытав чувства вины за них. И здесь мы имеем дело с очень сложной культурной обусловленностью. В Таиланде легко можно услышать что-то вроде: «Что ж, ну конечно, алчность, ненависть и заблуждение — это часть жизни любого

человека. Всё это естественно». У них есть некое культурное принятие, в силу которого они не одобряют, но *признают*, что «именно так всё устроено». А вот мы в силу нашей обусловленности, скорее, скажем что-то вроде: «Мне не следует испытывать ненависть. Я злюсь, но мне не следует испытывать такие чувства». Это я уже называю неврозом. Мы склонны всё усложнять, потому что не только злимся, но одновременно ещё и испытываем страх, обиду и чувство вины по этому поводу.

16. Непоколебимая безмятежность

4 августа 2004 г.

Медитация — это когда вы начинаете разбирать процесс обусловливания, а не избавляться от него; это не отказ от обусловленности. Однако пока у вас не получится отделить себя от условий, определяющих ваши тело и ум, вы останетесь в ловушке меняющихся условий и не сможете взглянуть на них со стороны. Это и есть то, что обычно называют «самсарой», — бесконечный цикл рождения и смерти, где вы без всякой надежды погружены в непрекращающееся движение мыслей, эмоций и изменений; и из-за этого, как мне кажется, у многих людей возникает отчаяние.

Культурная обусловленность очень сильна, и это — что касается большинства западных людей — сильнее, чем идентичность, связанная с семьёй, страной или кланом. С другой стороны, идентичность, отождествлённость, азиатов не настолько зацикlena на «я» или «я думаю это и чувствую то»; она больше связана с семьёй или кланом. А в более широкой перспективе отождествлённость с другими может быть полезной, когда дело доходит до одиночества, ведь у вас всегда есть это чувство принадлежности к некой группе. Однако в моём случае культурное обусловливание делало акцент на индивидуальности, на «моих правах», «моём „я“» и «моей независимости»; идеал заключался в том, чтобы быть полностью собой, быть нонконформистом. Но этот идеал был из тех, которые в конце концов при-

вели меня к нараставшему чувству изолированности и одиночества. Даже когда у человека есть семья, это чувство индивидуальности утверждается как важнейшая «повестка дня», а семья или общество идут уже на втором месте — или вообще отвергаются. «Мои права», «мои мысли», «мои взгляды» обычно верховодят, и когда такое отношение становится навязчивой идеей, человек начинает переживать то, что испытал я в форме одиночества и изолированности. Конечно, здесь есть и хорошие аспекты, потому что человек способен делать то, что хочет, не ощущая при этом, что его к чему-то обязывают требования его родителей. Я заметил, что обычно всё было совсем по-другому в Таиланде и на Шри-Ланке, где влияние семьи и группы очень сильное и отдельный человек не может противопоставить себя группе, не вызвав этим мощное противодействие.

К тому времени, когда мне исполнилось тридцать, моя культурная обусловленность во многих вещах довела меня до состояния отчаяния. Я довёл до крайности чувство индивидуальности и личной свободы, а в результате возникло чувство, что я хочу прекратить это всё. Фактически я не мог уже себе представить, что буду просто продолжать такую жизнь до конца своих дней, просто ощущая это — «я против всего мира»; не мог я вообразить и то, что в этом можно найти какое-либо счастье. Затем я стал буддийским монахом; я ввел себя группе, приняв прибежище в Сангхе и согласившись жить в соответствии с Винай (дисциплиной), — это сделало меня членом группы монахов. В первые несколько лет я был единственным западным человеком в общине тайцев, и это поставило меня в положение иностранца, самого весёлого, самого белого, американца. Те, кто приходил в монастырь, сначала выражали почтение Аджану Ча — потому что он был «большим боссом», а затем, пройдя мимо остальных монахов, кланялись мне, стоявшему в самом конце ряда, хотя я был всего лишь младший монах! Сначала я воспринимал это личностно и сильно беспокоился, потому что не чувствовал себя достойным такого особого отношения. Однако когда я упомянул об этом в разговоре с Аджаном Ча, он сказал: «Ну, они всего лишь уважают то, что ты делаешь». Другими словами, они не просто смотрели на меня как на кого-то, достойного уважения как личность, — потому что я определённо не чувствовал себя достойным; в то время я был подвержен всевозможным приступам злости и алчности.

В результате таких ограничений, как один приём пищи в день, обязанность брать лишь то, что тебе дают, и целибат, монашеская жизнь может вытаскивать на поверхность самые разные вещи. Мне на самом деле понравился идеал монашеской дисциплины; я сонастроился с ним. Но в эмоциональном плане на поверхность выходило чувство злости — например, когда я смотрел, как происходит распределение еды перед единственным приёмом пищи, и замечал, что там есть лакомый кусочек, который я особенно хотел, — а они не давали его мне! Я даже не помню, чтобы у меня возникали такие мелочные переживания, когда я был мирянином, — ведь у меня всегда была возможность выбирать то, что я хотел, и устраивать всё так, как мне нравилось. Но здесь, в монастыре, я был открыт прихотям и капризам группы.

Луанг По Чат постоянно указывал на «здесь и сейчас». И именно благодаря этому постоянному акцентированию — несмотря на определённое сопротивление и зацикленность на моих собственных взглядах — я начал улавливать смысл; я начал видеть, что я делаю. Я создавал страдание из незначительных мелочей, когда что-то шло не по-моему или мне не очень нравилось то, что делали другие люди. Я мог сидеть и целыми днями напролёт раздражаться, создавая великое страдание из чего-то сравнительно малозначимого, чего-то, что на самом деле не имело никакого значения. Но в конце концов я начал замечать, что я создаю страдание (*дуккха*) из собственных навязчивых идей, взглядов, гордости и самомнения, из чувства страха, из ощущения, что я жертва системы. Раньше было так легко обвинять других, говорить, что это они во всём виноваты, что это они делали всё неправильно, не уважали меня; было легко обвинять комаров, климат, питание и всё что угодно. Однако Аджан Чат никогда не позволял мне игнорировать подобные вещи, как будто их и не было; и когда я осознал, что я делаю, я пережил значительную трансформацию. Я понял, что эти восприятия создавал именно я, и начал мыслить: «Я — творец собственного страдания» — и замечать, что даже если кто-то обращался со мной плохо или несправедливо и у меня были все причины справедливо обвинять их, страданием на самом деле являлась моя злость, моя обида; проблема заключалась в моём желании свести с ними счёты, моём желании поругаться с ними, моём чувстве, что меня не понимают, не любят или не ценят; на самом деле именно я создавал эти мысли и эмоции.

Значительная часть обетов Винаи касается моральных принципов, но в ней также содержится и некий социальный договор касательно поведения и ограничений. Когда вас посвящают в монахи, то, прежде чем вам дадут посвящение, вы должны попросить трижды. Никто не приставляет вам пистолет к виску и не принуждает вас к этому. Фактически вам приходится как бы умолять: «Пожалуйста, примите меня, почтенный господин!» И потом вы можете уйти в любое время. В тайской системе монашества — довольно либеральное отношение к отказу от обетов, и иногда люди становятся монахами лишь на один день, а потом снимают с себя обеты. После этого они говорят: «О, я был монахом! Я сделал это!»

В таком монастыре, как Амаравати, проблемы на самом деле возникают не из-за буддизма или монашеской дисциплины, ведь люди, вступающие в общину, соглашаются жить по правилам и искренне интересуются Дхаммой. Проблемы больше касаются личных моментов; и община даёт очень хорошую возможность посмотреть на всё это со стороны. Я часто размышляю о том факте, что в Амаравати хорошая община, что это прекраснейшее место, а люди преданно и искренне делают своё дело; однако здесь можно почувствовать столько злости и отвращения! Люди не нарушают правила, нет; и они не спорят с учениями Дхаммы или что-то вроде этого — на этом уровне ничего такого не происходит. Здесь проблема больше в конфликтах на уровне личности. Используя свою личность как зеркало, я могу увидеть, как община влияет на меня и как я влияю на её членов. Дело не в том, чтобы просто сидеть и погружаться в идеи о том, какими *должны* быть люди или как они *должны* изменить свои личностные качества, — я уже прекратил всякие попытки сделать это, ведь такой подход не работает! Дело, скорее, в том, чтобы наблюдать: что беспокоит или расстраивает меня, что мне нравится или притягивает меня, а что меня злит. Я учился на подобных размышлениях в течение многих лет, и благодаря этому я обрёл некоторый уровень спокойствия, центрированности и внутренней безмятежности.

Я также заметил, что, когда люди направляют на меня определённые умственные состояния, эта безмятежность может мгновенно забыться и смениться гневом. Я знаю, какие именно условия порождают чувство злости, но подобный яростный гнев я считаю крайне огорчительным; он удивляет меня. Тем не менее, размышляя над

этой быстро возникающей злостью — я называю её гневом! — я распознаю, что люди, которые вызывают её во мне, обычно исходят из позиции правоты; они всегда «правы»; они всегда хотят сказать: «Вот так — *правильно!*» — и у них эта убеждённость в своей правоте отличается некой оценочностью. Я также понимаю, что я и сам в значительной мере склонен вести себя так же. Поэтому чьё-то чувство собственной правоты может стать триггером для моей ярости, которая внутри меня ощущается как своеобразное праведное негодование. Я многому научился у людей, вызывающих подобные чувства; я учился — воспринимая их так, чтобы не реагировать на них. Я слушал и замечал чувства, возникающие от контакта с ними, а затем я находил способ как-то воспользоваться такой ситуацией. Таким образом, можно увидеть, что подобные ситуации — это возможность научиться.

Давайте вспомним: первая из Благородных истин заключается в распознавании страдания (*дуккха*), вторая — в распознавании причины страдания (а это привязанность к желанию). Когда какой-нибудь монах направляется ко мне с явным чувством собственной правоты, я наблюдаю всё, что возникает во мне, — ощущение, что мне угрожают или что у него нет никакого права так поступать, и ещё я распознаю свою слепоту — «ОН НЕ ПРАВ И НЕ ДОЛЖЕН ТАК СЕБЯ ВЕСТИ! ОН НЕ ДОЛЖЕН ТАК ПОСТУПАТЬ! ОН ДОЛЖЕН ОСОЗНАВАТЬ, КАК ЭТО МЕНЯ РАССТРАИВАЕТ!». Я начинаю замечать свою привязанность к моим возвзрениям насчёт него и насчёт того, каким всё должно или не должно быть. Я могу видеть сильное желание попросить его уйти, потому что мне трудно переносить его присутствие. Это желание, чтобы чего-то *не* было (*вивхаватанха*). Просто наблюдая желание избавиться от него или желание, чтобы он был не таким, какой он есть, я могу отпустить это желание — просто размышляя над этим чувством, что я не хочу, чтобы он был таким или чтобы у меня вообще был подобный опыт. Поэтому я наблюдаю это чувство «я не хочу» внутри себя, и я позволяю ему стать осознанным. Тогда оно естественным путём теряет свою действенность; она сама разрешается в реальности прекращения — «то, что возникло, прекратилось». Таким образом, с помощью сознавания вы распознаёте, когда то, что присутствует, прекращается, — его присутствие и его отсутствие. Вторая и третья благородные истины связаны с этим раз-

мышлением над присутствием состояния и затем над отсутствием состояния.

Мысль подвижна, но эмоциональное состояние может затягиваться надолго; это некое энергетическое чувство в теле — настроение или какое-то беспокойство, — и тогда у человека возникает склонность, возможно, сопротивляться ему или поскорее отделаться от него. Но теперь у меня есть эта практика приветственного, гостеприимного отношения — «Страдание, добро пожаловать!». Это искусное средство (*упая*), чтобы обратить вспять сильное сопротивление чувству или беспокойству. Когда вы думаете о ком-то, кто вызвал у вас грусть или другое страдание в прошлом, — даже если он сейчас на другой стороне планеты, — привязанность к этому воспоминанию вызывает к жизни то же самое чувство. Я могу поехать в Таиланд и думать о ком-то из монахов, и вот — «Ох-х-х! Снова это чувство!». Но у нас есть возможность открыться ему, воспринять его, и здесь мы можем использовать такие слова, как *сатисампаджанья* (внимательность и ясность сознания); именно здесь они становятся очень значимыми.

В нашем современном западном мире мы, кажется, превращаем интеллектуальные способности в предмет поклонения — способность выявлять различия, анализировать и рационализировать. Однако наши способности к распознаванию не так высоко развиты, поэтому мы придерживаемся фиксированных взглядов и мнений практически по любому вопросу — насчёт себя самих, политики, религии и всего прочего, что мы можем помыслить или почувствовать. С другой стороны, различающая способность, которая имеет в своей основе интуитивное сознавание, — это не какое-то намеренно культивируемое состояние; я бы назвал это «естественным разумом». Это не что-то такое, что мы изучаем, читая тексты, или нечто, зависящее от обусловленной точки зрения; это некое понимание, или мудрость, которое действует, когда присутствуют открытость, непривязанность и видение вещей такими, какие они есть, — то есть «различение» в буддийском смысле.

Итак, вместо того чтобы видеть то чувство, которое я бы отнёс к категории «гнева», — так, как если бы оно было неким личным изъяном или было вызвано недостатками другого монаха, — я вижу его просто «таким», и обратите внимание, что подобная формулировка

обладает определённым вибрирующим, резонирующим эффектом, определённым видом энергии. Использование таких терминов, как «так, как есть» или «именно так», помогает мне распознавать и выявлять что-то, не формируя никаких суждений в отношении него, не оценивая его. Это просто распознавание того, что присутствует в сознании в этом моменте; и в этом различении заключено его принятие. Если нет внимательности (*sati*), то я обычно реагирую на гнев — я пытаюсь избавиться от него или сопротивляться ему; тогда как внимательность, или сознавание, позволяет даже страданию, даже чувству гнева или вины быть тем, чем они являются в настоящем. И тогда я обнаруживаю — во многом к своему удовольствию, — что в этой восприимчивости отсутствует страдание. Страдание ушло. Я чувствую страдание только тогда, когда утрачиваю внимательность и меня отбрасывает обратно к инерционному воздействию моих привычек.

Живите и экспериментируйте. Учитесь применять эту парадигму Четырёх благородных истин к потоку своей жизни. Я обнаружил, что это замечательное учение; оно полезно, практически, и его можно осваивать на протяжении всей жизни. Смысл в том, что ни на каком жизненном этапе мы не достигаем какого-либо состояния, при котором мы просто погружены в блаженство. Это мир страдания, где происходит непрерывное воздействие на органы чувств. Ни само человеческое тело, ни наша восприимчивость, ни этот чувственный мир, который мы сознаём, — ничто из этого не будет обязательно рааем или неким местом вечного блаженства; сама его природа — изменение, то есть возникновение и прекращение, рождение и смерть. Наша восприимчивость означает, что нас постоянно раздражают внешние воздействия от всевозможных, окружающих нас; и это просто так, как есть. В этом нет ничего неправильного. Бессмысленно просто жаловаться или огорчаться из-за этого; здесь вопрос лишь в признании того, что этот мир, в котором мы существуем как человеческие индивиды с человеческими телом, мозгом, нервной системой и всевозможными органами и состояниями, — «именно такой», и в принятии его таким, какой он есть.

Если мы рассматриваем это в таком контексте, было бы глупо заявлять: «Я хочу, чтобы он был вот таким». Это желание, которое никогда нельзя удовлетворить. То, каким всё является, может быть лишь

«именно таким». И принимая его таким, какое оно есть, мы не создаём страдания даже из физической боли или унижения, даже из самых худших вещей, которые могут с нами произойти. Страдание, на которое Будда указывал в Первой благородной истине, происходило из неосознанности, из желания того, чего нет, и нежелания того, что есть.

Когда я только начал медитировать, этот обусловленный мир казался мне очень могущественным. Я размышлял над этим телом, и мне казалось, что оно в любом аспекте превалирует над всем остальным, — а это просто потребности физической формы и эмоционального мира, в котором я живу; казалось, что меня поглотила серия приливных волн или цунами. И когда я услышал о «непоколебимом освобождении сердца», в те давние годы это казалось для меня абсолютно недостижимой целью. Я не мог найти *ничего* непоколебимого. Однако, несмотря на то что мир чувственных ощущений просто ошеломлял меня, было что-то, из-за чего я продолжал идти; я просто не хотел отступать или сдаваться. Даже при том что в то время я был далеко не таким сознательным, присутствовала какая-то сила, которая удерживала меня. У любого могут возникать отношения любви или ненависти с любой обусловленной формой, и иногда я просто ненавидел монашескую жизнь; во мне мог вспыхнуть критический настрой, и я замечал в ней всевозможные глупости и нестыковки. И тем не менее, несмотря на это, было во мне что-то, что не верило во всю эту критику. Когда я начал состраиваться с простой непосредственностью внимания, когда я начал больше доверять сознанию, я обнаружил, что на самом деле я уважал монашескую жизнь, даже некоторым образом превозносил её. Было похоже на то, что я был предан сознанию, — я называю это «прибежище в Будде», если описать это в контексте *Буддхам саранам гаччхами* («Я принимаю прибежище в Будде»); у меня начало возникать чувство, что я по-настоящему ценил и уважал этот момент сознания.

Поначалу это было похоже на моментальные вспышки, после которых я проваливался обратно в старые шаблоны. Но когда стало подключаться сознание, оно начало поддерживать само себя. Сознание — это не какое-либо сотворённое состояние, поэтому оно не зависит от условий, которые бы поддерживали его. С другой стороны, я обнаружил, что практики безмятежности вызывают фрустрацию, потому что для них требуются особые условия. Человек может

обрести чувство покоя и безмятежности, сосредоточиваясь на утончённых объектах, но когда соответствующие условия разрушаются, человек может разозлиться или расстроиться из-за того, что нужных условий больше нет, — может быть, кто-то хлопнул дверью или недалеко пролетел самолёт. Я помню, один монах злился на птиц, которые пели за окном!

Постепенно я начал глубоко понимать, что я на самом деле не хотел бы жить в каком-то бункере для сенсорной депривации всю оставшуюся жизнь, просто отключившись от всего и став маньяком тотального контроля. Этот мир не таков; это не какая-то сфера безмятежности, но мир чувств. И сенсорная активность всегда подвижна, она скакет от ощущения к ощущению: счастье — страдание, красивый — уродливый, день — ночь, горячее — холодное, приятные звуки — какофония; это всё — просто такое, какое есть. Ожидать, что мы будем жить в своеобразном божественном мире утончённости и блаженства, — это просто глупость. Иногда такое можно организовать; это сознательный опыт в рамках этого мира, хотя и экстремальный. Однако он не может поддерживать сам себя; вы не можете зависеть от него.

Будда подчёркивал важность сознавания, которое поддерживает само себя. Сознавание естественно и не является просто каким-то достижением. Поэтому оно обычное — фактически настолько обычное, что мы на самом деле его не замечаем. Наша культурная обусловленность стремится к крайностям. Мы всегда пытаемся *получить* что-то или *избавиться* от чего-то. На уровне культуры я обусловлен искать крайности, находить что-то интересное, избавляться от звуковой какофонии и всего неприглядного, а также пытаться цепляться за хорошее. Однако настал момент, когда я начал распознавать, что сознавание — это нечто довольно пустое, и даже при том что оно впускает в себя всё, у него нет никаких границ и оно ничего не контролирует. Поэтому, вместо того чтобы пытаться контролировать формы, чтобы я чувствовал себя лучше, я начал принимать и внешние воздействия, и внутренние реакции. И по мере того как я размышлял над этим, я заметил, что, покоясь в сознавании, я не страдал, даже если внешние воздействия были очень неприятными. Я мог испытывать боль и всевозможные беспокойства на уровне своих органов чувств и ума — и при этом я не страдал так, как это было бы, если бы я пы-

тался избавиться от них, изменить их или контролировать. Таким образом, путь не-страдания прояснился для меня в терминах опыта — всё «именно так», и здесь не встаёт вопрос избавления от чего-либо или привязанности к чему-либо. Думаю, всегда существуют вещи, от которых мы бы с огромным удовольствием избавились, такие как ярость, ревность или страх. Поэтому у нас могут быть тонкие привязанности, которые совершенно нас не беспокоят. Как человек, который пытался основать монастырь, я бы испугался, если бы кто-то обвинил меня в том, что я не слишком ответственный. Я вырос в такой культуре, где идеалом являются ответственность и обязательность, где нужно заслуживать одобрение и похвалу, «быть кем-то» и обладать какой-то особенной способностью. И на протяжении многих лет мне оказывали почести и давали почётные титулы в Таиланде, что дало мне некое чувство, что я живу по высоким стандартам и могу быть примером для других. Некоторые из этих вещей сами по себе хороши — они такие, какими они *должны* быть, это хорошие качества, — но если привязываться к идеалу, скажем, учителя, или главы монастыря, или наставника, или кого угодно ещё, это становится трудновыполнимой задачей. Человек может чувствовать, что если он всегда должен быть «примером» для всех, то это тяжёлое бремя; или что если он должен всегда вести себя правильно и быть «хорошим монахом», который всем нравится, — то это тягостная обязанность. Не то чтобы я не хотел этого делать, но там присутствовала некая привязанность, которую я как следует не разглядел. И когда я ощущал обиду из-за того, что на меня возложено такое бремя, что я всегда должен быть примером, что я воспринимаю увеличение числа монахов и монахинь как новое бремя, новые проблемы, — возникла неудовлетворённость (*дуккха*). Казалось, что всё разрастается и усиливается.

Когда кто-то проходит посвящение в монахи, он должен произнести: «Я твоё бремя, а ты — моё». Не уверен, что это лучший перевод, но именно так всё обычно происходит. Я веду к тому, что даже с наилучшими условиями и самыми возвышенными намерениями, которые только возможны в обусловленном мире, любая привязанность к ним будет причиной страдания. Даже если вы создадите рай, небесный удел, — привязанность к нему будет означать страдание, даже от жизни в раю!

Таким образом, данное размышление указывает на отпускание — не в смысле избавления от чего-то или его уничтожения, но в смысле наблюдения за тем, как человек цепляется и хватается даже за очень хорошие вещи, даже за очень хороших людей и за чудесные идеалы. Мы начинаем видеть, что привязанность в любой форме является причиной страдания. Конечно, тогда мы можем уйти в другую крайность и задаться вопросом — отчего же нам просто не перестать беспокоиться о какой-либо ответственности — «Да к чёрту её!»? Однако я осознал, что и к такому я привязываться не стану, потому что такое отношение исходит из всей той же позиции — сначала ощущение «я должен быть ответственным», а затем реакция «я не буду ответственным».

Итак, освобождение заключается в сознавании. Если естественным образом покоиться в сознавании, то проблемы исчезают; их просто нет. Ощущение себя и обиды из-за того, что приходится за что-то отвечать, прекращается, если я доверяюсь сознаванию. И оно поддерживает наше прибежище, потому что именно оно — это то, что в итоге остается. Выражая это общепринятыми терминами, я использую название «Будда-Дхамма-Сангха». Но оно есть то, что оно есть. Вы не обязаны соглашаться с выбранными терминами. Поскольку я буддист, я использую именно этот язык, но вы просто распознаёте безмятежность, непоколебимое освобождение сердца (*akurpa-cetovimutti*, *акуппа-четовимутти*), неподвижную точку. Вы распознаёте её благодаря сознаванию — не посредством поиска или попыток получить, но просто посредством расслабления, раскрытия, доверия и принятия как приятного, так и неприятного опыта.

Я призываю вас доверять своему собственному сознаванию. Не верьте восприятиям, которые определяют для вас образ вас самих, которые подтверждают или опровергают, что вы чего-то достигли, что вы можете чего-то добиться. Ваш ум будет всегда создавать проблемы, связанные с вами, с буддизмом, с медитацией и с жизнью в целом, — но не верьте ему! Жизнь такая, какая есть. Моя личность обусловлена быть критичной и подозрительной. И эта личность всё ещё склонна к таким вещам. Однако я ей больше не верю и вместо этого доверяю сознаванию личности. Иногда у меня бывают чудесные моменты, когда моя личность активизируется всё больше, и тогда я внезапно осознаю, что я — не она; что она — это всего лишь та

«вещь». Я не делаю из неё проблемы, но просто понимаю, что нет никакого «я» — и при этом есть сознавание; а сознавание — это «одно», а не «два», поэтому есть такое ощущение единичности, единения. Но какова реальность единения? Полагаю, вы не можете помыслить об этом, верно? Мышление сразу же приведёт к разделению в сознании. Кажется, что есть два — «я» и «ты». Кажется, что есть разделение. Однако когда люди говорят о «единении», или «мистическом союзе», или используют любой из этих терминов, которыми кто-то обозначает это, попробуйте просто признать, что сами слова неточны и недостаточны. Реальность «единения» распознаётся посредством сознавания, а не посредством мышления или формулирования определений; и теперь у сознания, похоже, нет никаких границ.

Ту форму, в которой мы присутствуем здесь, можно в некотором смысле сравнить с радио; она всё время «улавливает» разные вещи. То, как я интерпретирую их, соответствует моей камме, тому, как я в результате своей обусловленности мыслю, вижу и реагирую на чувственный опыт. Именно это определяет то, как я интерпретирую свой теперешний опыт. Однако наибольшей силой обладает та непоколебимая безмятежность, которая присутствовала до рождения — до процесса обусловливания, до того как что-либо начало происходить. Может показаться, что наибольшей силой обладают ощущения; может показаться, что влияние тела и эмоций столь велико и столь впечатляюще, что выйти за их пределы просто невозможно. И тем не менее благодаря силе медитации приходит постижение силы сознавания. Сознавание содержит всё. Оно непоколебимо. Оно позволяет всему быть и не является какой-то функцией контроля, оценивания или манипулирования. Оно позволяет даже самим худшим вещам быть такими, какие они есть. Оно позволяет любым состояниям пройти в сознании положенное время и затем прекратиться. Однако когда условия распадаются, сознавание не прекращается вместе с ними, но, скорее, превосходит все состояния, которые мы переживаем.

Иногда я задаюсь вопросом, правильно ли западные люди понимают медитацию. Я заметил, что большинство из нас сразу хотят отключиться от всего, — по крайней мере я делал именно так. Я просто хотел выбраться из своего страдания и думал, что, став монахом, уйдя в леса и отдалившись от всего, я смогу обрести то самое самадхи, то самое сосредоточение. И у меня получилось! Я жил

в уединении целый год и вошёл в это очень утончённое состояние. Но в нём не было никакой мудрости. Как только я оказался вне той обстановки, которую я полностью контролировал, я просто развалился на части. Казалось, что я стал слишком чувствительным, а все мои защиты, все мои защитные механизмы исчезли. С одной стороны, я пережил своеобразное блаженство, но с другой — когда происходило что-то неприятное, я распадался на кусочки, был просто сокрушен, даже если происходило что-то сравнительно безобидное, что раньше не побеспокоило бы меня ни в малейшей степени.

В нас есть это желание покоя, безмятежности, блаженства. Наркотики — один из способов, которым люди иногда пытаются их получить. Может быть, наркотики могут вызвать у вас какое-то удивительное состояние пустоты, но когда вы начинаете принимать наркотики, вам приходится всё время повышать дозу, и возникает зависимость. Попытки контролировать своё окружение тоже могут стать своего рода зависимостью; наше стремление организовать всё так, как нам нравится, и склонность негодовать, когда что-то не так, могут стать навязчивой идеей. Мне повезло, что мой учитель никогда не позволял ничего такого. Он всегда делал акцент на обычности, и мы часто использовали это слово — *дхаммада*. Это слово — из тех, что постоянно употребляются в Таиланде, и означает «обычный», «такой, какой есть»*. Поэтому если вы спросите тайца, какая на улице погода, то в ответ, возможно, прозвучит: «Дхаммада» — просто обычная погода. В любом случае Аджан Ча никогда не призывал меня практиковать усердное сосредоточение, хотя у меня и было такое желание. Я продолжал попытки перейти к этой практике, но он оттаскивал меня обратно. И хотя я на самом деле не хотел делать то, что он от меня требовал, однако что-то во мне знало, что ему можно доверять.

Он подчёркивал, как важно учиться быть с дыханием и телом, не пытаясь что-то из этого получить, не пытаясь достичь джхан

* Английское слово, означающее «обычный, обычновенный, банальный, заурядный», — *ordinary* происходит от латинского корня *ordo* — «порядок». Автор, видимо, использует это слово в одном ряду с «так, как есть», подразумевая смысл «обычный, соответствующий обычному порядку вещей — такому, как есть». — *Прим. пер.*

(медитативных поглощений) или исцелить тело через сознавание. Важнее было просто принять необходимую позу и дышать, воспринимая всё так, как есть. Позже я стал осознавать «звук тишины», это фоновый звук — а звук ли это? Или это, скорее, некая вибрация? Как бы то ни было, я начал медитировать на нём и обнаружил, что при этом я ощущаю большую пустоту. Она проникает во всё, и если я остаюсь с ней, покоюсь с ней, то чувство «я» уходит; страдание тоже уходит, и то эмоциональное состояние, в котором я пребываю, уходит — не в силу подавления чего бы то ни было; просто я пребываю в этом естественном звуке тишины, этом естественном движении. Поэтому я начал развивать его путём распознавания и применения.

С тех пор как я поселился в Англии, я провёл не так уж много времени в молчаливых ретритах. Когда-то я уезжал и проводил в ретритах целые месяцы, но сейчас это не кажется столь уж необходимым; кажется, уже не так важно, где и с кем я нахожусь. Я считаю, что полезно просто работать со своей жизнью постоянно, а не думать, что я должен куда-то ехать и делать что-то особенное, чтобы получить от этого что-либо. А что касается учения, то когда-то у меня было больше доверия технике медитации и самому слову «практика». Сейчас я больше доверяю сознаванию — хотя этому и трудно научить.

Я не хочу испытывать злость и ненависть, мелочность и ревность; я испытываю отвращение к таким своим состояниям. Моя личность такова, что я хочу быть хорошим, мудрым, сострадательным, прощающим, справедливым и так далее — всё по высшему классу. Если исходить из такой позиции, то я могу давать много вдохновения. Если говорить позитивные вещи, исходя из каких-то идеалов, это вдохновляет людей, когда вы проводите обучение на медитационном ретрите. У вас есть определённое положение, и вы можете продвигать эти чудесные вещи. Конечно, на молчаливом ретрите все сохраняют безмолвие в течение десяти дней и потом уезжают. Однако в общине всё по-иному. В общине вы не можете скрывать недостатки, поэтому в некотором смысле я расцениваю жизнь в общине как подлинную практику. Как я выяснил, те люди, которых я больше всего вдохновляю, высказывают самую острую критику, когда моя жизнь перестаёт соответствовать ожиданиям. И это может быть очень болезненным. Я чувствую, что облажался — «Я просто лицемер!», — и сразу включается самокритика. С практикой

сознавания пришёл момент, когда я начал видеть, насколько важно сделать мои негативные стороны более сознательными. Но во мне было какое-то сопротивление. На самом деле во мне было столько сопротивления, что в некоторых обстоятельствах я не мог его сдерживать; я просто взрывался и говорил что-то ужасное! Теперь-то я чувствую, что если бы я продолжил сопротивляться этой негативной стороне и не позволил бы ей стать осознанной, я бы умер внутри; я бы целиком «окаменел», и на лице у меня постоянно была бы своеобразная ботоксная улыбка! Поэтому я решил сделать эти негативные состояния осознанными — и добиться этого, не направляя их на кого-либо, не вступая ни в какие конфронтации. И вот я начал иногда записывать все свои злые мысли — без цензуры, без купюр, во всей их отвратительности и неприглядности. Я записывал и записывал, пока не доходил до такой точки, где из меня уже ничего не могло выплеснуться, и я понимал, что всё закончилось. Тогда я читал всё, что написал, и каким-то образом — просто из-за того, что я сделал сопротивление более осознанным, — негативные чувства исчезали. Таким образом, вместо того чтобы подавлять их, я на самом деле разрешил их, и я остался с чувством, что я что-то отпустил.

У сознания нет предпочтений, и для всего отвратительного найдётся место, как и для всего святого. Когда доходит дело до выбора и отфильтровывания, то я не хочу выбирать что-то отвратительное — я хочу хорошее, но я больше не могу ему доверять, потому что результат не приносит освобождения. Даже если мы называем что-то «отвратительным», даже если мы наклеим на него какой-то ярлык или что-то высажем о нём, то уже в результате этого мы получим больше, чем оно собой представляет. На самом же деле оно лишь то, что оно есть. Поэтому, когда вы испытываете сильное чувство раздражения и обиды, это — ! Вы больше не двигаетесь настолько далеко; оно просто такое, как есть. Это чувство «именно такое», и если нет стремления добавить что-то к нему, если вы терпеливо наблюдаете за ним, оно естественным образом прекращается.

Я часто использую это слово, «терпение», потому что сопротивление — желание избавиться от чего-то, потому что «мне оно не нравится», желание избавиться от него *прямо сейчас* — отличается большой нетерпеливостью. Я научился принимать и восприни-

мать неприятные, нежелательные чувства; я научился позволять им быть такими, какие они есть. Если я думаю о них, они ещё больше усложняются. Достаточно сознавать их текущее состояние — эту энергию. Покоясь в «здесь и сейчас» и давая негативным состояниям право *быть*, видя их такими, какие они есть, вы понимаете, что они не обладают никакой плотностью, у них нет никакого ядра, никакой сущности. Тогда вы видите, что они — просто дымка, просто нечто пустое.

17. Видеть природу формы

5 августа 2004 г.

Сегодня утром я хотел бы поразмышлять о пространстве и форме. Оскар и Алисия подарили Амаравати современную статую Будды: он представлен пространством, а пространство представлено плотной, твёрдой формой. Интересно видеть, как люди на неё реагируют. Они сначала смотрят на форму и пытаются понять, какой она содержит смысл; и в целом они интерпретируют то, что видят, как двух людей, выполняющих *анджали* (ладони, сложенные в приветственном жесте). Это вызвано тем, что их ум обусловлен цепляться за форму и пытаться воспринять её как *что-то*. Формы, концепции, мысли, эмоции, творения ума и мира чувств мы воспринимаем как реальность. Однако пространство и сознание — которое не обладает никакой формой — с нами постоянно. Реальность пространства и сознания является причиной того, что мы здесь; то, что мы воспринимаем прямо сейчас, — это сознательный опыт. А пространство — самое важное в этой комнате, не правда ли? Но мы не всегда замечаем самые очевидные вещи. Мы обычно смотрим на людей, на стены и на разные вещи, находящиеся в комнате.

Мысль — это форма, разве нет? Когда мы пытаемся думать о пустоте, мы ходим туда-сюда, проводя логические умозаключения, и в итоге дедукция приводит нас к выводу, что это своеобразное отсутствие, ничто, некий вакуум «ничто-шности». Но мышление ограничено. Мы создаём его и затем привязываемся к нему. У нас есть привязанности к воспоминаниям, взглядам, мнениям и пред-

ствлениям; а то, что является основополагающим, важным, действительно существенным, проходит незамеченным. Мы находимся в сознании, но обычно интерпретируем сознание с помощью каких-то определений, поэтому мы думаем о сознании, размышляем о нём, формируя взгляды на мир, но не можем ухватить сознание как некую вещь. Мы можем ухватиться за вещи, которые возникают в сознании, — мысли и чувственные реакции. Но само сознание — можем ли мы ухватить *его*?

Современную жизнь отличает тенденция вкладывать свой интерес в формы — тело, сферу чувств и обусловленный мир. Однако Будда подчёркивал важность рефлексивности, или сознавания, как пути освобождения, и оно не имеет формы. А из-за того что у него нет формы, у него нет и предела — и тем не менее оно включает все формы. Сознавание не разрушает и не уничтожает ничего. У него нет каких-либо предпочтений. Это способность, которая есть у всех нас, — способность присутствовать без привязанности и без цепляния за какие бы то ни было возникающие условия. Но развитие, или культивирование, сознавания — это дело непростое, потому что мы не распознаём, насколько оно важно, и не понимаем, чем оно на самом деле является. Поэтому мы развиваем способы, которыми мы привязываемся к воззрениям и техникам, и они неизбежно ослепляют нас, не позволяя видеть реальность.

В учениях Тхеравады медитация — а это западное наименование — разделяется на «медитацию безмятежности» (*саматха*) и «медитацию прозрения» (*випассана*). В Таиланде бытует масса представлений о саматхе и випассане. И среди тех, кто практикует випассану, существуют всевозможные взгляды касательно того, как именно её нужно практиковать. Некоторые люди считают, что саматха не нужна, в то время как другие полагают, что она абсолютно необходима. Одни люди говорят, что вы должны достичь джхан прежде, чем будете заниматься випассаной (кое-кто действительно так думает), а другие заявляют: «Ну уж нет, никакой саматхи — сразу приступайте к випассане; она — всё, что вам нужно», и на эту тему возникает множество споров. Учителя руководствуются собственным опытом, и это нужно учитывать. Нельзя утверждать, что все эти мнения ошибочны или что какое-то одно из них является абсолютно верным или абсолютно неверным. Как говорил Аджан Ча: «Истинное,

но не правильное, правильное, но не истинное». Если посмотреть на процесс формирования мнений в нашем уме, на наши предпочтения, на все эти «а „я“ делаю так», «а „я“ практикую так», «„мой“ опыт таков», — то мы видим, что в уме закрепляется ощущение «это нужно делать так, потому что я в этом разбираюсь, и все должны делать это так, как я». Именно таким будет логический вывод. Но если вы по-настоящему распознаете сознание как важнейшую основу всего и оцените его по достоинству, то вы заметите привязанности к своему собственному стилю, к своей собственной группе, к своему собственному мнению, к тому, как именно *вы* всё делаете.

Люди с Запада, как правило, изучают и выбирают какую-либо из традиционных форм буддизма. Кое-кто даже отделяет дзен от буддизма и говорит: «Мы не буддисты, мы „дзенисты“». Они берут только это, и больше им ничего не нужно. То же самое происходит в Тхераваде, если говорить о випассане: «Мы не буддисты, но мы практикуем випассану». Нет проблем; я не жалуюсь и не порицаю, но из-за высокомерия, вызванного нашей культурной обусловленностью, мы хотим взять только то, что нам нравится, и отвергнуть всё остальное. Поэтому на Западе випассану обычно практикуют в виде очень сложных техник, базирующихся на жёстко фиксированных взглядах и представлениях. Но это ограничивает вас. Если вы не можете увидеть, что такое привязанность и какие ограничения она на вас накладывает, — равно как и страдание, которое проистекает из этой привязанности, — то ваши усилия в практике випассаны могут привести к большей утончённости, но в итоге вы впадёте в зависимость от ретритов випассаны и специальных условий, которые помогают вам практиковать ту или иную технику. В текстах Тхеравады содержатся такие указания: «Уходи в лес и оставь мир позади». Мы можем думать о том, чтобы с воодушевлением покинуть этот суетливый мир и искать уединения, представленного метафорой леса. Однако это, конечно, «истинно, но не правильно, правильно, но не истинно», как бы выразился Аджан Чат.

Затем вы слышите о другой крайности: «Вам не нужна специальная техника, вам не нужна какая бы то ни было религия или какие-то правила, просто будьте осознанны — вот и всё!» Это ещё один пример мнения из разряда «истинно, но не правильно, правильно, но не истинно». Какую бы позицию вы ни заняли, вы хватаетесь

за конкретное мнение, и такое цепляние — привязанность к воззрению или взгляду — создаёт разделение. В таком случае вы всегда испытываете чувство, что вам нужно что-то *сделать*, или что-то *получить*, или что-то развивать, культивировать; всегда есть чувство, что если вы достаточно долго просидите на дзафу и будете посещать медитационные ретриты либо жить в лесу, вы сможете, как вы надеетесь, достичь того, чего у вас ещё нет, — если, конечно, мир не будет вам особо мешать!

Но вся суть буддизма сводится к этому ощущению пробуждения. Само слово *будда* означает «пробуждённый»; и это имеет большое значение, потому что это не так трудно понять; это не какое-то развитие необычных психических сил или выдающихся способностей. Отношение «я не пробуждён, но буду пробуждённым, если буду практиковать» часто является тем *модус операнди*, с которого мы начинаем, но если мы не видим дальше этого — если мы вовремя не отстраняемся от этой фиксированной позиции, — то мы застреваем в этой точке, и неважно, какую технику мы используем или какого великого учителя мы встретим на жизненном пути: если мы так и не бросим вызов этому базовому заблуждению, мы всегда будем под влиянием его ограничений, даже с самым лучшим учителем и самой лучшей техникой. Поэтому созерцайте «я есть», только это чувство «я являюсь кем-то», просто мысль «я есть», прежде чем вы назначите ей какую-либо идентичность. У нас у всех есть ощущение этого «я здесь и сейчас», этого присутствия. Но затем мы что-то добавляем: «Я — Аджан Сумедх», и тогда возникает ограничение. Сейчас я представляю собой некую форму, некую личность, некую должность. Есть чувство «я являюсь этим телом», и оно вплетает человека в данную идентичность и в ограничения конкретного тела: «я — буддийский монах», «я — американец», «я — ...», что угодно — хорошее или плохое, возвышенное или низкое. Как я помещаю такой способ мышления — это чувство «я есть» с ограничением «я — Аджан Сумедх» — в контекст сознавания? Я создал некую форму, верно? «Я — Аджан Сумедх» — это нечто сотворённое; это что-то, созданное на основе мышления. Все говорят: «Вы — Аджан Сумедх», и я обычно воспринимаю себя как Аджана Сумедх, а значит, так оно и есть! Вот так всё и работает на обусловленном уровне, в обусловленном обществе, в этом «сформированном» мире. Но истина

ли это на самом деле? Такой ли я на самом деле? Размышляя таким образом, я могу сознавать, как я думаю об этом.

Я практиковал многие годы, просто слушая, как я сам себе говорю: «Я – Аджан Сумедхо», и видя, что это некая форма, которую я создаю, что-то, созданное на основе привычки. Итак, на интеллектуальном уровне я могу сказать, что всё пустотно и я на самом деле не Аджан Ча; я могу видеть, что Аджан Ча – это заблуждение, и могу дальше рассуждать о теории пустотности, или отсутствия «я». Но одно лишь знание теории не ведёт к освобождению. Смысл учения заключается в том, чтобы пробудиться к реальности этого момента. А реальность мыслей «я – Аджан Сумедхо» такова, что они – лишь некое условие, возникающее и прекращающееся в сознании. Таким образом, сознание – это не то, на что я могу претендовать. Оно выходит за пределы форм, возникающих в нём. Наши эмоции, привычки, мысли, воспоминания и само тело формируют мир чувственного восприятия, в котором мы живём. Наш опыт – сознательный, поэтому мы способны распознавать, мы можем давать названия, и мы можем привязываться к разнообразным формам посредством сознания. Таким образом, у сознания нет границ, нет формы – оно фактически присутствует здесь и сейчас. Попытки заострить внимание на сознании и точно сказать, чем оно является, – попытки определить его, описать и показать кому-нибудь – обречены на провал. Однако мы можем сознавать, что сознание «именно такое». Когда я размышляю подобным образом, моё мышление не определяет сознание и не спорит о его природе в каких-то абстрактных терминах; оно пробуждает меня к реальности сознания и формы «я – Аджан Сумедхо», которая возникает и прекращается.

Пространство, воспринимаемое зрением, – тоже хороший предмет для размышлений, если просто созерцать пространство в этой комнате. Можете ли вы сказать, что пространство в этой комнате как-то отличается от пространства за её пределами? Комната и сама находится в пространстве, ведь так? Это здание находится в пространстве; эта планета находится в пространстве; пространство включает всё и не имеет никаких предпочтений. Будь то хорошие вещи или плохие, правильные или неправильные, прекрасные или ужасные, с какими угодно качествами – у пространства нет предпочтений; именно здесь может проявиться всё, что формируется. Однако под

воздействием культуры наше внимание переключается на оценивание форм, присутствующих в пространстве. Мы можем использовать слово «пространство» и в других контекстах: «мне нужно пространство», «это приятное пространство», «это нехорошее пространство». Но на самом деле пространство не обладает никаким качеством, кроме качества пространственности; просто мы проецируем на него свои восприятия. Когда мы не думаем, а просто присутствуем в сознании, то у пространства нет ни границ, ни пределов. Мы создаём границы, возводя стены в этой комнате, правда? Я говорю: «Это пространство имеет *такой-то* размер», поскольку стены — это всё, что я хочу замечать. Но где на самом деле заканчивается пространство? Где его пределы? Факт заключается в том, что оно продолжается и продолжается, и я не могу обозреть его целиком. Однако я могу распознать его бесконечность посредством этого сознания. Благодаря ему я могу со стороны взглянуть на формы, наполняющие пространство.

Медитация прозрения, как её часто практикуют сейчас, слишком сильно сосредоточивается на формах — это лишь моё мнение по данному вопросу, — и слишком большой акцент делается на том, чтобы замечать, что условия непостоянны, бессамостны и неудовлетворительны. Но это может привести лишь к тому, что вы просто становитесь одержимы формой. Повышенная уровень сосредоточения, вы обнаруживаете, что вы, не прекращая, разбираетесь с мелкими деталями формы — с формами настолько тонкими, что вы, возможно, никогда не замечали их раньше, — и это может происходить в самый обычный момент. Так формируется тенденция к увлечённости группами существования (*калапы*), разными движениями и тонкостями форм и к замечанию их непостоянства. Но что происходит в результате? Это не освобождает. Это интересно, это хорошая практика, но с точки зрения освобождения вы всё ещё сосредоточены на форме; ваше внимание всё ещё ограничено формами, грубыми и тонкими. Но бесформенное, или неизмеримое, тоже присутствует здесь и сейчас, и это вы постичь не в состоянии. Даже слова — это отрицания форм. Именно здесь вы должны доверять своему интуитивному ощущению, своему сознанию, своей способности воспринимать этот момент. Сначала я счёл это довольно удручающим, потому что мои эмоциональные привычки были нацелены на то,

чтобы пытаться всё выяснить, за всё ухватиться, чтобы всё оказалось у меня в руках и я смог бы сказать: «Это реальность, и я могу показать её вам», — подобно тому как учёный с эмпирическим подходом обнаружил бы Бога и показывал бы его нам как некий научный факт. Однако, поскольку вы не можете этого сделать, ум думает: «Ну что ж, его не существует!» Или вы можете жить в некой проекции надежды. Или вы можете создать некую форму Бога. Здесь я использую слово «Бог» не в качестве какого-то теологического понятия, а как своеобразное указание на неограниченное, несotворённое и неизмеримое. Я не говорю об Отце, Троице, какой-то личности или божестве — одном или многих, правильном или неправильном, — но я беру слово «Бог» и применяю его к настоящему моменту в контексте данного опыта. Пробуждение к настоящему, таким образом, оставляет вас ни с чем, потому что не за что хвататься. Мы пропеваем слова *паччаттам ведитаббо виннухи* («переживать в индивидуальном опыте»), подразумевая, что вы должны всё увидеть сами, ведь даже Будда не мог «просветлить» своих учеников. Он мог указать им путь, но не мог «переключить» их, чтобы они стали буддами.

Важно то, что Будда не создавал какое-то метафизическое учение. Его учение — это указание, это пробуждение, а не какое-то определение. А поскольку нет чёткой формулировки, оно выглядит как отрицание Бога или атеизм, и потому его очень часто понимают неправильно. При теистическом подходе метафизическая позиция утверждается в самом начале: «Я верю в Бога!» Отсюда вы начинаете. Но учение Будды — это призыв к пробуждению. А медитация — это исследование того, какими вещи являются на самом деле. Получается, это исследование природы формы, не так ли?

Ум, стремящийся выявлять различия, отбирает и сортирует. Одни формы мне нравятся больше, чем другие; я считаю некоторые из них красивыми, а некоторые — уродливыми. И я могу создать устойчивые мнения насчёт того, что правильно и неправильно, где добро и где зло. Однако будь это хоть добро, хоть зло — формы остаются формами; они всё ещё непостоянны и бессамостны. Так что здесь вопрос не в том, чтобы предпочитать одно другому. Всё возникает и прекращается в сознательном сознавании, но я не могу заявлять подобное на личностном уровне. Как только я говорю: «Я очень осознанный монах», это становится частью «моей формы». Отпускание

Формы — это доверие непосредственности сознавания. А сознавание — реально. Оно не абстрактно; это не просто какая-то из моих концепций, которые я не распознаю напрямую; это больше похоже на пространство в этой комнате и формы в этом пространстве. Они есть то, что они есть. И я уже не перескакиваю от одной вещи к другой, говоря: «Это мне нравится; то мне не нравится», но распознаю — что бы ни присутствовало в этом пространстве, неотъемлемо присущее этому моменту и этому месту. Неважно, одобряю я это или нет, хорошее оно или плохое. Если оно здесь, это так, как есть; и здесь мы учимся доверять сознаванию, которое не сортирует и не выбирает. Это безвыборное сознавание.

Из сознавания проистекает наша способность видеть природу формы и распознавать её посредством мудрости, а не посредством привычки и обусловленности, основанных на симптиях и антиптиях, одобрении и неодобрении. Это не означает, что мы совершенно нейтрально относимся ко всему, но наши страсти и предпочтения проявляются лишь в соответствующем контексте. Они больше не являются доминирующим сознательным опытом, и они уже не ослепляют нас, мешая увидеть реальность этого момента. Нам всё ещё нравится одно и не нравится другое; мы всё ещё сознаём различные качества вещей. Но это всё — взгляд со стороны, и мы распознаём, что подлинное прибежище заключается в этом сознавании, которое не обусловлено, которое не зависит от конкретной техники или религиозного ритуала и которое является тем естественным состоянием. Никакая религия не может претендовать на него. Сказать, что это по-буддийски, а не по-христиански, — это значит снова погрузиться в религиозное высокомерие. Сознавание — это естественное состояние, и мы не можем сказать, что Будда открыл его. Однако он указал на него.

Итак, в Тхераваде делают акцент на четырёх элементах: земле, огне, воде и воздухе, но пространство и сознание часто не принимаются во внимание. В рамках тибетской традиции дзогчен и других форм махамудры, я думаю, эти аспекты полностью признают и поддерживают, но я был сбит с толку тем, как мало людей в моей собственной традиции признают тот факт, что если мы начнём с сознавания, то мы сможем рассмотреть со стороны пять совокупностей и все разнообразные учения, подходя к ним с мудростью, и тогда не будет

необходимости занимать позицию за или против какой-либо техники или воззрения.

В парадигме Четырёх благородных истин третья истина — это осуществление прекращения. А истина прекращения — это то, что мы бы назвали «вхождением в поток», это распознавание пустотности. Проблема с использованием слова «прекращение» заключается в том, что оно звучит так, словно обозначает окончание всего. И порой у людей возникает это представление, что они должны избавиться от всего. Конечно, у нас нет единого толкования слова «прекращение», даже в нашем языке. Вы, может быть, думаете, что оно подразумевает Армагеддон, что всё прекращается, что всё уничтожается. Однако если говорить о сознавании в контексте наполнения сознания посредством мудрости, посредством распознавания, то происходит возникновение и прекращение мыслей и эмоций, которые вы переживаете как часть своего каммического урока. Поэтому, когда вы доверяете этому сознаванию, вы на самом деле принимаете всё, что бы ни происходило с вами.

Когда я только начал обучение в Таиланде в качестве монаха, я частенько думал: «Больше не могу этого выносить! Это уже чересчур! Я не выдержу больше ни минуты!» Этот голос звучал очень мощно, и я начинал верить ему: «Я не могу это сделать!» А затем я понял, что на самом деле я мог. В то время как голос говорил: «Я не выдержу больше ни минуты», я на самом деле выдерживал. Тогда я начал распознавать, что тому голосу нельзя было верить, что тот голос ограничивал меня; он налагал на меня слишком много ограничений. Моя личность говорит, что я ни на что не способен: «Ты никогда не сможешь сделать это; это уже слишком для тебя!» У неё всегда есть эта склонность — заставлять меня думать, что мне даже не стоит пробовать, «потому что это слишком трудно, слишком много для такого, как я». Однако когда я стал исходить из пространственности сознавания, я понял, что она — лишь привычный шаблон поведения; на самом деле она не является истинной. Она будет казаться истинной, если вы будете хвататься за неё, но тогда вы привязываете себя к ограничениям, а также к боязни выйти за её пределы — ведь вы можете потерпеть неудачу, вы можете всё испортить, вы можете ошибиться или сделать что-то не так (а тогда вас будут унижать), поэтому лучше остаться в безопасном положении, где вы знаете свои грани-

цы. Таким образом, вы остаётесь в этих границах и никогда не развиваетесь. Но тогда вы мертвы! Вы словно ходячий труп. И если что-то начнёт изменяться так, что вы не сможете это контролировать, то вы потеряете это; какое-то событие бросает вызов вашему устоявшемуся мирку — и нормальный ход жизни нарушается.

Итак, в этом прибежище — в Будде-Дхамме-Сангхе, — в этом сознании Будды (пробуждённого сознания) и Дхаммы (того, каким всё является) — Будда знает то, каким всё является. Будда — это мудрость, это распознавание. Это не какое-то равнодушное отношение к обусловленным явлениям. Выражение «обусловленные явления» — ни в коем случае не уничижительное — «О, это всего лишь обусловленное явление; избавься от него!», как мы это часто интерпретируем. Да, можно стать равнодушным наблюдателем жизни и думать, что все обусловленные явления непостоянны и бессамостны. Но это не будет то, как есть. Необусловленное, сознавание, *включает* все условия. Оно ничего не говорит о том, должны они быть или не должны, — ему всё равно! Какие бы условия ни присутствовали — так и должно быть, потому что это то, как есть. Поэтому, когда идёт дождь, — это «именно так, как есть», и когда светит солнце — это «именно так». Я мог бы подумать: «О, мне не нравится дождь; я хочу, чтобы светило солнце». Но тогда я создаю очередное условие; я реагирую на дождь на уровне личности; я реагирую без сознавания. Если же я доверяю сознаванию, то дождь — это «так, как есть», и есть сознавание того, как он влияет на меня. Ощущение сырости или прохлады остается тем же — ведь всё ещё сырое и прохладно, — и даже может возникнуть эмоциональная реакция нежелания дождя. Но, покоясь в сознавании, я обретаю силу в противоположность моим привычным рефлекторным паттернам. Поэтому даже в холодный, дождливый, сырой февральский полдень в Амаравати я могу создавать либо *не* создавать страдание, потому что всё это можно вытерпеть. Я могу вытерпеть холод, влагу и сырость. И состояние страдания не наступит, пока я не начну думать: «Хотел бы я сейчас быть в каком-то другом месте!»

Вы можете проверить это сами. Это и означает «переживать в индивидуальном опыте», познать не посредством того, что вы верите мне, но посредством доверия своему собственному сознаванию. Я надеюсь, что мои слова мотивируют вас. Это на самом деле всё, что

я хочу вам предложить. Я не пытаюсь убедить вас, что мой подход единственно верный, но, скорее, поддерживаю вас в вашем собственном распознавании, в вашем собственном ощущении того, что происходит. Самый ценный из возможных даров — это «драгоценность лотоса», эта драгоценнейшая реальность. Это действительно драгоценность, великое благословение, и она присутствует здесь и сейчас. Она есть у всех нас. Она никогда не исчезает, никогда не отсутствует, и мы никогда не можем избавиться от неё, какими бы плохими мы ни были. Но мы забываем и создаём страдание; мы становимся страдающими существами.

Теперь мы знаем всё это, и нам приходится встречаться лицом к лицу с каммой, действующей в нашей жизни. Здесь может быть очень личностный подход — «моя камма», и мы можем теоретизировать насчёт неё: «О, в прошлом я поступил так-то и так-то, и в будущем мне придётся за это заплатить». Но это снова умственные спекуляции, разве нет? Конечно, это может быть интересно. Люди всегда говорят со мной о прошлых жизнях, да мне и самому любопытно, что там было, но я знаю, что это всего лишь любопытство. И я также знаю, что это не важно. Прошлая жизнь — это всего лишь очередное воспоминание в настоящем. Если вы помните, как были пещерным человеком, это может звучать увлекательно, но способность к распознаванию знает, что это воспоминание «такое, какое есть», — возникает, прекращается и не обладает самостью. Чувство «я есть» уже не связывается с воспоминаниями или со специфическими особенностями обусловленного мира. Но это «я есть» — это всё-таки ещё не освобождение. Однако над ним стоит поразмышлять, потому что так мы сможем распознать чистое присутствие бытия. И это выражение — «я есть» — само по себе является очень мощной мыслью. Просто обратите внимание, что эта мысль не является страданием — пока вы не добавляете что-либо к ней. Однако это всё ещё не освобождение, потому что делает вас слепыми в отношении мышления. В итоге даже «я есть» исчезает, и остаётся только чистое сознавание, где больше нет необходимости для какой-то поддержки или искусственных средств.

Вера в личность — это одна из оков, которые нужно распознать, чтобы увидеть и познать путь. Есть сознавание — и есть личность, и я вижу, что моя личность обусловлена; я сам создаю себя; я — это

мои идентичности, то, кем я, по моему мнению, являюсь, мои способности или отсутствие таковых, моя самокритика, мои предпочтения. Всё это является обусловленным, если говорить о «я» и «моё», и очень зависит от привязанности к мышлению и эмоциям. Я испытываю злость, алчность или что-то ещё — и тогда я думаю: «Я алчный» или: «Я злюсь». Дальше это превращается в «Я не должен злиться; я должен любить всех». Но это всё — моё творение; это часть моей каммы; это то, как я обусловлен, те предположения и допущения, которые я делаю в отношении себя, отождествляясь с телом: «Это моё тело. Это моё пространство». В наше время люди говорят: «Это моё пространство; не заходи в моё пространство! Это пространство принадлежит мне! Вот это принадлежит мне, и вон то принадлежит мне. А это — моё возврение; я так думаю и так чувствую». Во всём этом заключена огромная эмоциональная сила. Смысл в том, что, когда возникает злость, я могу сказать: «Да, я чувствую именно это!» — и понять, что сознавание не испытывает злость. Если же я хватаюсь за эмоцию злости, то, конечно же, я *действительно* становлюсь злым.

Мысли наподобие «Я не могу этого выносить! Это для меня слишком! С меня хватит! Я сыт по горло!» — это проявления веры в личность. Однако если доверять сознаванию этого, «я» становится объектом. И когда вы видите его в качестве объекта умственного восприятия, что вы видите в качестве чистого субъекта? Субъект — это не «я», верно? Он не отождествляется ни с чем. Это акт уступания сознаванию, но ваша личность может испугаться этого. Чтобы быть личностью, у вас должны быть условия, которые будут поддерживать чувство себя как личности: «Приятный ли я человек? Привлекателен ли я? Хорошо ли я выгляжу? Я ведь не зря сюда пришёл, правда?» Это «я» именно такое, оно очень непрочное. И к тому же оно изменяется, поэтому вы и действуете по-разному в разных обстоятельствах. Может быть, вы приезжаете домой, чтобы навестить родителей, проводите время с лучшим другом или идёте на футбол — и всякий раз ваша личность приспосабливается к окружающим условиям.

Когда я учился в университете, я увлекался идеей, что каждый должен просто быть собой. Люди могли сказать: «Не прикидывайся! Будь настоящим, будь собой!» Мне нравилась эта идея, но я не особо понимал, что она означает. Поэтому я составил себе некое представление о ней и попытался соответственно вести себя со всеми — но это

не сработало! Я просто не мог удерживать такое отношение. Смысл в том, что условия, в которых вы общаетесь с родителями, отличаются от условий, в которых вы взаимодействуете с коллегами, или условий в такой стране, как Индия. Условия в Индии не такие же, как условия у вас дома, в Англии. Когда люди любят и уважают вас — это одно, а когда они ненавидят вас — это другое. Как я могу сохранять какую-либо постоянную личность, которая никогда не меняется? Это невозможно, потому что личность — это нечто обусловленное, основывающееся на изменяющихся условиях. Следовательно, когда вы привязаны к «этой личности», вас легко ранить или обидеть. Как личность я очень чувствителен, и люди вокруг меня должны быть внимательными и осторожными, ведь они могут обидеть мою личность. С некоторыми людьми вы словно ходите по тонкому льду — они так легко расстраиваются. Но я обнаружил, что из сознания проистекает некое бесстрашие, потому что оно не личностно. Как личность я легкораним и вынужден защищать себя. Если же исходить из сознания, то меня по-прежнему можно обидеть, но я буду знать, что происходит. Моё прибежище — не в чувстве обиды или в восприятии себя как личности, но в сознании. По мере того как вы всё больше доверяете сознанию и всё больше распознаёте его, оно будет поддерживать всё, и вам нечего будет бояться. Вы понимаете, что, какие бы воздействия на вас ни оказывались, какая бы камма или условия ни влияли на ваш опыт, начиная с этого момента и до самой смерти, — сознание будет вашим прибежищем и даст вам возможность правильно взглянуть на всё, что происходит.

«Я», «сам», «себя» — эти слова производят впечатление чего-то ограниченного, но можно использовать и «чистое „я“». У индуистов используется слово *атман*, они говорят о большом «я» и маленьком «я», и это вполне справедливый подход. Однако вам на самом деле не нужен никакой термин, потому что это не какая-то вещь — здесь речь не об отождествлении, идентификации с чем-то или определении чего-то; здесь речь о распознавании. Это имманентное; это «здесь и сейчас»; это реальность, подобно пространству. Пространство присутствует здесь. Пространство пронизывает нас и всё вокруг, и поэтому вопрос лишь в том, чтобы распознать его. Вы могли бы подумать: «Хорошо, для того чтобы развить правильное восприятие относительно пространства, я должен попросить всех выйти, чтобы

это здание можно было уничтожить. Затем всё в пределах видимости должно быть уничтожено, так чтобы пространство стало обширным и в нём ничего не было». Но вам не нужно этого делать, чтобы распознать пространство. Пространство — это реальность, и без него формы были бы невозможны. У сознания тоже нет пределов; настоящий момент «именно такой» и включает все формы. Мы можем пребывать в заблуждении, в состоянии безумия или любом другом, но всё ещё находиться в сознании. Нельзя утверждать, что я более сознательен, чем вы, или что моя сознательность чище, чем ваша; речь здесь о количестве нашей привязанности к тому, что мы создаём внутри сознания.

Созерцайте само рождение, рождение в некую форму. Младенец обладает сознанием и чувствительностью, но у него ещё нет веры в личность. «Я»-восприятие прививается после рождения посредством культурного обусловливания. По мере того как я «окультуриваюсь», культура поглощает меня, и весь мой жизненный опыт теперь интерпретируется с позиции веры в личность. В таком случае моя личность становится центром вселенной, и всё оказывает влияние на «меня» — «меня» как личность. А это довольно пугающе, ведь «я как личность» — это просто что-то обусловленное; никаким способом я не могу сделать себя совершенным; нет такого понятия, как идеальный человек, совершенная личность. Я уподобляюсь людям, которые воздействуют на меня на личностном уровне, как в том случае с моим монашеством. Я стал монахом, живя с монахами все эти годы. Но в качестве идентичности бытие монахом не приносит большого удовлетворения. Если моя монашеская обусловленность исходит из веры в личность, то она никуда не годится. Моя личность может бесконечно критиковать институт монашества, потому что во многих отношениях монашеская жизнь действительно выглядит ограничивающей, связывающей — особенно для кого-то вроде меня, кто приехал из «жизни по-американски», в которой все хотят всё попробовать и «быть собой!». Из-за правил монашеской жизни вы порой будете чувствовать, что задыхаетесь, — если будете исходить из какого-то идеала, если будете воображать, что вы такой спонтанный человек, что вы полностью «стали собой». Таким мог бы быть идеал — и очень привлекательный идеал. Но с точки зрения сознания я обнаруживаю, что спонтанность исходит из пустотности,

а не из какой-то холодной, бесстрастной личности, которая, подобно старому брюзге, твердит: «Всё, что возникает, прекращается и не обладает собственным „я“» и «Всё есть страдание!» Спонтанность — радость и любовь — исходят из пустотности. Поэтому пустотность не требует прекращения чего-то; это не какое-то самоубийство.

Американская система ценностей формирует общество, основанное на конкуренции и подходе «прояви себя, самоутверждайся». Всякая неудача — это ужасно; ужасно быть никем. И это чувство «быть кем-то» — быть человеком, который сделал себя сам, самоутверждаться и проявлять себя, всё время двигаться куда-то, быть личностью высшего уровня, быть очаровашкой — это идеал, который маячит перед нами с самого начала, особенно когда мы поступаем в университет. Однако пытаться подогнать себя под эти лекала — это поражение, которое вы наносите сами себе, потому что вы никогда не достигаете успеха. В глубине души вы знаете, что притворяйтесь, вы знаете, что это лишь шоу или маскарад и что вы просто пытаетесь быть кем-то, кем вы не являетесь. Вы, возможно, думаете: «Ну что ж, будь собой!» Но ваш ум внезапно опустошается — ! Вы не знаете, что всё это значит. Что из этого является мной?!

Ваша личность в значительной мере основывается на страхе, и поэтому в сознании, где нет никакой веры в личность, или «я»-взглядения, страх прекращается. Ваше счастье как личности зависит от того, любят вас или нет, от каких-то определённых условий. С другой стороны, сознание не зависит от каких бы то ни было условий. Какие бы условия ни возникали, у сознания хватит сил вынести их, поддержать их и позволить им быть. А поскольку природа условий — это изменение и прекращение, никакое условие не может существовать вечно.

18. Не делайте из себя проблему

6 августа 2004 г.

Слово *сатисампаджанья* («внимательность, или осознанность, и мудрость») обладает определённым всеобъемлющим качеством. Оно не подразумевает выявление различий — выбирание и отфильтровывание; оно, скорее, означает «апперцепцию» или «способность к пониманию» и представляет собой то, что мы называем «интуицией». Итак, «интуитивный момент» — это не «рациональный момент»; это не такой момент, который основан на здравом смысле и привычном способе восприятия вещей; он скорее основан на некой открытости, когда вы в сознании, восприимчивы и осознаны. Следовательно, интуиция воспринимает реальность этого момента, «здесь и сейчас»; она включает то, что происходит на эмоциональном и физическом уровне, а также она включает те состояния, которые оказывают стимульное воздействие на чувства человека через глаза, уши, нос, язык и тело. Её ценность состоит в том, что она инклюзивна; она не разделяет. В этот момент слова теряют всякий смысл, потому что интуитивное сознавание нужно распознать, — оно есть реальность. А сами слова, даже самые всеобъемлющие концепции, могут ему помешать. Вот почему тут речь не о попытках определять или анализировать, но о распознавании.

Четыре стадии (вхождение в поток, единожды возвращение, не-возвращение и арахантство), как это описано в Палийском каноне, — это рефлексивные учения, нацеленные на то, чтобы взглянуть со стороны на наш собственный опыт. Это не какие-то определённые позиции, которые нужно занять. Здесь нельзя мыслить с точки зрения того, что вы *становитесь* вошедшим в поток, *становитесь* арахантом, с точки зрения того, «достиг ли я уже вхождения в поток? Стал ли я невозвращающимся? Стану ли я когда-нибудь арахантом?». Так мирской ум хватается за концепции. Иногда вы слышите, как люди говорят: «Этот монах — вошедший в поток!» — и все вокруг такие: «О-о-о! Вошедший в поток!» — «А этот — арахант». — «О, арахант!» (как будто это Супермен). Но в Палийском каноне эти четыре стадии описываются в связи с десятью оковами — теми десятью оковами, которые, как я считаю, оказались очень цennыми ориентирами для этих четырёх стадий. Я хочу сказать, что легко сделать вхождение в поток концепцией, подразумевающей некий вид достижения. Это хватается за эту концепцию и — в особенности этого западных людей — сразу хочет *стать* тем, за что оно ухватилось, воспринимая подобные вещи как некие достижения или цели. Если вы стали монахом и потратили много лет на практику медитации, то хотите, чтобы было нечто, подтверждающее, что оно, знаете ли, того стоило. «Дайте мне какой-нибудь титул! После всех этих лет я не знаю, вошёл я в поток или нет». Однако вы начинаете распознавать вхождение в поток путём исследования и распознавания первых трёх из десяти оков; вхождение в поток есть путь.

Что же представляют собой первые три оковы? Это искусственные условия, которые мы создаём. Первая — вера в личность, и она не является естественным явлением. Мы не рождаемся с личностью. Вторая окова — это привязанность к правилам и условиям (*силабатта-парамаса*), в основе которой лежит наша культурная обусловленность; мы рождаемся в конкретной семье и приобретаем ценности, правила, взгляды и мнения этой семьи. Далее идёт третья окова — *вичикичха*, что переводится как «сомнение».

Вичикичха — конечно же, результат мышления. Если вы думаете, то вы сомневаетесь. Люди, которые слишком много думают, высказывают и слишком много критики, они слишком много анализируют

ют — и это их привязанность, их идентичность. Они всегда пребывают в состоянии неуверенности. Мышление действует именно так. Это одна из функций ума, и у неё есть своя цель, но в качестве самоцели она не ведёт к вхождению в поток. Мы не можем «вдумать» себя в состояние вхождения в поток. Поэтому сомнение — результат привязанности к мыслям, идеям, взглядам и мнениям.

Обратите внимание, что эти три первые оковы не являются естественными условиями; они не являются частью природы. Алчность, ненависть и заблуждение — это, с другой стороны, естественная обусловленность. Мир, в котором мы живём, — это мир злости, алчности и заблуждения; они идут в комплекте с ним. Они являются основными энергиями этого мира, которые порождают примитивные эмоции. Созидательные энергии, энергии самозащиты, стремление к выживанию и так далее — это явления, естественные для нашего мира. Когда мы принимаем рождение в подобном теле, мы будем испытывать страх, так же как и все остальные первичные эмоции, которые есть у всех биологических видов. Но эти первичные эмоции не являются «я»; они не являются привязанностью к правилам и условностям; и они не вызваны мышлением, мыслями о разных вещах. С другой стороны, первые три оковы — это искусственные изобретения общества, культуры и чувства «я».

Когда мы получаем возможность посмотреть на эти оковы со стороны, мы начинаем понимать, что сознание — это не какая-то способность, обусловленная культурой, — оно не из Азии или Европы, не мужского пола и не женского; на самом деле это некое естественное состояние бытия, что-то, являющееся частью пребывания в этой форме. И существенный момент этого сознания заключается в том, что оно также является одним из способов освободиться от энергий алчности, ненависти и заблуждения. Таким образом, чувство «я», «себя» — это нечто сотворённое; мы сами создаём свои эго. Мы также создаём условности — то, что мы искусственно накладываем на этот момент, — нашу отождествлённость со своей группой, семьёй, культурой, этикой, религией и так далее. И если мы никогда не выходим за пределы сомнения, то даже если у нас есть прозрение в путь, сомнение, похоже, будет нашим навязчивым состоянием: «Может быть, это всё-таки не путь?!» Когда мы думаем об этом с позиции эго, мы никогда не будем уверены на сто процентов!

Цель изучения этих трёх оков — не в избавлении от них; это не какое-то нападение на интеллект, или обусловленный мир, или чувство «я»; здесь дело не в том, чтобы пытаться уничтожить их, как если бы они были врагами, но в том, чтобы распознать их, — и тогда сознавание позволит нам взглянуть на них со стороны в этот момент. Это чувство «я», моя личность, — «именно такое». Мы распознаём «условное обусловливание», культурное обусловливание, религиозное обусловливание — весь диапазон условностей и правил, которые создаются людьми. Здесь вопрос не в том, чтобы определить, хорошие они или плохие. Они — просто такие, какие есть. Поэтому мы распознаём нашу привязанность к правилам и условностям не с анархистской точки зрения — «нужно свергнуть все условности!», но как что-то, что мы создаём и к чему мы можем быть привязаны. Мы можем обнаружить, что всегда исходим из какой-то условной позиции — «я националист», «я буддист Тхеравады» или «я буддист Махаяны», или «я католик», или «я протестант». Нет ничего неправильного ни в одной из этих условностей, но привязанность к ним приводит к разделению, ведь правда? Мысли наподобие «ты из Тхеравады, а он из Махаяны» создают разделение в уме. И тогда мы начинаем предпочитать что-то одно чему-то другому.

Способность к сознаванию на самом деле — это распознавать чувство, что вы преданно поддерживаете, скажем, монашескую традицию Тхеравады или Тайскую лесную традицию. Это преданность на всю жизнь — и это вложение сил на уровне этого. Как она воздействует на меня и создаёт чувство «я» в этом обществе? Я следовал конкретно этой условности и преданно служил ей, и я могу видеть, что когда кто-то начинает её критиковать, я начинаю испытывать испуг или желание защититься. Возможно, я чувствую необходимость доказать превосходство этой условности, что условность другого человека далеко не такая хорошая, как у меня. Но это всё — лишь действие веры в личность, сомнения и привязанности к правилам и условностям.

Смысл в том, что мы можем видеть со стороны, быть свидетелями; если мы доверяем себе через сознавание, то его можно наблюдать на самом деле. Сознавание — это не выявление различий; это не разделение по рангу — что является лучшим; неважно, что является

лучшим. «Лучшее» — это лишь одно из условий, которые мы создаём с помощью мышления. Когда мы думаем о том, что лучше, мы погружаемся в мнения, предпочтения, обусловленность и привязанность. Нет никакой необходимости выяснять, что является лучшим; важно распознавать, что данная условность — «именно такая». Привязанность к условности, отождествление с ней — это всё очень хорошо: возможно, это что-то благородное, вдохновляющее; но она ограничит нас, если мы не сможем распознать ощущение условности, удерживающее нас, ощущение того, что мы привязаны к этой условности и не замечаем привязанности. Именно эта привязанность будет всегда приводить к разделению. Мы всегда будем вынуждены занимать оборонительную позицию, когда нашу условность атакуют или критикуют.

В данный момент здесь, в Англии, Сангха сплошь и рядом встречается с новыми идеями, вызовами и критикой. И на личностном уровне это может быть довольно пугающим. Я заметил, что, когда кто-то критиковал Аджана Чу, или Тайскую лесную традицию, или Тхераваду в целом, я часто испытывал испуг или желание защититься, а порой меня даже охватывало сомнение: «Может, я выбрал не то? Может, есть что-то лучше, что я упустил? Может, мне нужно было присоединиться к ребятам, распевающим „Харе Кришна“?» И я приучил себя наблюдать это ощущение угрозы и необходимости защищаться, когда кто-то бросал вызов моим убеждениям. Я приближался к этому чувству, этой эмоции, и начинал наблюдать привязанность и цепляние за условности, идеи, методы практики, Аджана Чу, Тайскую лесную традицию, традицию Аджана Мана — за всё, что считал хорошим (и оно остаётся хорошим до сих пор!), — но я начал видеть привязанность к этим вещам, а также то, что привязанность ограничивает. За что бы мы ни цеплялись — мы становимся этим, и это привязывает нас к миру. Вследствие этого мы не можем видеть путь; мы не можем выйти за пределы. Если мы доходим только до этого предела, то мы там и застреваем.

Поэтому исследуйте это чувство «я» и «моё», личности (*саккайдиттихи*), свои взгляды насчёт самих себя, склонности на уровне привычек, склонности на уровне характера и так далее. Сознавание воспринимает всё это — хорошее и плохое, искусное и неискусное —

и никогда не выбирает. Если какая-то неискусная эмоция или характеристика возникает в сознании и вы думаете: «Это что-то неискусное» — то вы делаете из них нечто большее, чем они на самом деле являются. Вам не нужно расценивать что-то как неискусное — оно такое, какое есть. Если вы доверитесь своей интуитивной мудрости, вы узнаете, как действовать в ответ на какую-то ситуацию, вместо того чтобы просто реагировать автоматически и создавать некую «плохую черту», от которой вы должны избавиться. Если же вы просто реагируете, при этом чувствуя, что «со мной что-то не так, потому что у меня есть такое свойство», это ведёт лишь к усложнению. Возникает и накапливается всё больше понятий, представлений. Вещи становятся чем-то большим, чем они на самом деле являются, и вы делаете из муhi слона. Уверен, вы все согласитесь, что это одна из проблем, свойственных нам как людям.

Привязанность к условиям, как я выяснил, — на самом деле нечто более тонкое, чем вера в личность, даже при том что они переплетены между собой. Наши условия часто очень святые, очень хорошие, и мы порой сохраняем непоколебимую верность им. Когда я думаю о Тайской лесной традиции, Аджане Чай так далее, во мне может вспыхнуть чувство преданности и благодарности, ощущение, что я должен защищать их. После того как Аджан Чай умер в 1992 году, некоторые монахи решили позаботиться о сохранении чистоты его учений. Они хотели быть уверены, что их не извратят, — и это всё выглядело хорошим и правильным, ведь они исходили из благочестивой позиции, из хороших намерений, — но разве это является тем, чему учил Аджан Чай? Разве он учил нас цепляться за него как за последнего из безупречных мудрецов, что мы должны быть всецело преданы его памяти? Хоть я и прожил десять лет в его монастыре, я не могу припомнить ничего такого. Тем не менее это легко может произойти — что люди захотят удержать тайскую традицию от вырождения и будут чувствовать необходимость защищать её. Однако прибежищем является *сознавание* этого.

Иногда я говорю о чистоте, и люди испытывают большое недовольство, потому что «быть чистым» звучит как нечто возвышенное; это звучит как нечто невозможное. В любом случае — что такое чистота? Вы, возможно, думаете о некой идеальной форме чистоты. Безупречно чистый монах (*бхиккху*), например, хотел бы уподо-

биться какому-нибудь изображению Будды, идеализации добродетели и всех совершенных качеств. Всё самое лучшее, что вы только можете помыслить и сотворить, будет вложено в эту форму безупречно чистого монаха. Однако если говорить о каждом из нас, то мы не являемся идеалами. Мы не сделаны из белого мрамора. Мы не можем обеспечить себе самые лучшие условия. Поэтому распознайте, что основополагающая природа обусловленного мира заключается в том, что он не чистый, не стабильный и всегда меняется. В двойственном, обусловленном мире, если есть добро, то будет и зло. У всего есть противоположность. А попытка разделить всё — этим и занимается двойственность, — пытаясь избавиться от всего плохого и держаться за всё хорошее, создаёт разделение, а это означает войну, не правда ли? Это означает насилие. Даже если люди держатся за нечто чистое — скажем, за чистоту традиции, это может привести к насильственным действиям. Можно быть совершенно бесчувственными и жестокими к тем, кто, как вам кажется, недостоин, испорчен и развращён, угрожает чистоте «вашей» группы. Вам может завладеть чувство собственной праведности, и ваше отношение будет таким: «Жгите ведьм! Убивайте еретиков!» — а это всё основывается на чувстве собственной правоты и стремлении сохранить чистоту.

Поэтому я созерцал: «А что же, собственно, является чистым с точки зрения настоящего момента?» — потому что если чистота представляет собой лишь невозможный идеал, то я от него отказываюсь; это безнадёжная концепция, если применять её только к идеям и обусловленному миру. Когда мы исследуем обусловленность, мы познаём, что её глубинной природой является изменение, что она неудовлетворительна (*дуккха*); она непостоянна, неудовлетворительна и бессамостна. Это не какая-то критика в её сторону; это лишь указание на то, какой она является. Таким образом, чистота — это сознавание. Чистота — это, другими словами, наша истинная природа, которую ни при каких условиях нельзя загрязнить или испачкать, независимо от того, что мы думаем или делаем. Проблема в том, что мы не распознаём её и привязываемся к нечистоте. Вера в личность, сомнение и привязанность к правилам и условиям — это те разновидности нечистоты, к которым мы привязаны. Даже привязанность к самой приятной условности и к самой возвышенной

мысли или намерению — это привязанность к чему-то нестабильному и изменяющемуся. А это приводит лишь к разочарованию. Поэтому, когда мы ищем чистоту и безопасность среди нечистого и небезопасного — это слепота; это значит, что мы не видим вещи такими, какие они есть. Красота — это красота, добродетель — это добродетель. Они есть то, что они есть. Если возникают условия для добродетели и красоты, мы можем оценить их и наслаждаться ими, не пытаясь удерживать их, не прося их стать неизменными или «моими». Тогда мы можем радоваться тому, насколько красив и хороши мир, в котором мы живём, и насколько красивы и хороши мы сами. Однако если мы хватаемся за эту красоту и благость, то их уже нет. Они утрачены. Они уже не являются радостью — теперь это лишь сомнение, беспокойство и страх.

Если хвататься за представление о «чистоте нашей традиции», это немедленно создаёт возможность того, что её запятнают «монахи, которые недостаточно хороши», или изменяющиеся условия, или монастыри, которые не соответствуют «моим стандартам». Может возникнуть чувство угрозы со стороны других групп, со стороны «Мессий нью-эйдж», новых религий, психологов и всего прочего. Кое-кто в Сангхе полны решимости поддерживать такую чистоту: «Есть только традиция Тхеравады, больше ничего! Мы не можем согласиться больше ни с чем. Больше ничего и не надо, всё уже есть!» Это могут быть вполне приятные ребята, но когда они переходят в такой режим, в них наблюдается уже не так много приятного.

Вот почему я говорю: «Доверяйте этому сознанию». Распознавайте его. Не ищите ничего. Прекратите попытки что-либо найти. Просто доверяйте себе, чтобы быть в настоящем, расслабиться в нём, вместо того чтобы думать: «Я должен доверять осознанности!» С таким отношением вы её не распознаете. По-моему, самое подходящее отношение — это доверять себе. Это не значит доверять тому, что говорит моя личность, — уж её-то я знаю! Личность может сказать: «Откуда ты знаешь, что ты по-настоящему осознан? Ты думаешь, что можешь доверять себе? Тебе нужно ещё посидеть в этой позе. Тебе нужно ещё попрактиковать. Тебе нужно...» — и всё это продолжается, как по сценарию на тему «Что я должен делать». Я слушал это в течение многих лет, и сейчас я распознаю это.

Фраза «расслабленное внимание» звучит как оксюморон, правда? Мы думаем, что внимание* — это что-то вроде команды «ВНИМАНИЕ!», когда вы сразу напрягаетесь. Но «внимание» не означает «напряжение», это не какой-то императив: «Уделяй внимание!» Это доверие, расслабление и позвление всему быть таким, как есть, каким бы оно ни было в настоящем. Даже если вы испытываете беспорядочные эмоции, внимание позволяет им быть такими, какие они есть. Здесь не идёт речь о попытках достичь чистоты, избавляя себя от каких-то условий; здесь речь больше о том, чтобы научиться распознавать то состояние бытия, которое является естественным для вас. Вы не можете его создать; вы не можете сделать себя чистым. Это лишь вопрос распознавания. И вы осуществляете это посредством внимания и сознавания, посредством расслабленного и открытого слушания. Ничего не надо защищать или отстаивать; нечего получать и не от чего избавляться. Такой вариант оказался очень полезным для меня когда-то, потому что я был склонен к подходу «ВНИМАНИЕ!»: «Надо практиковать! Надо избавиться от этих плохих мыслей и очистить ум!» — эти и похожие императивы исходили от моего внутреннего тирана.

Бодхисаттва Авалокитешвара слушает звуки вселенной. Я нахожу этот образ очень значительным. Это словно предложение быть здесь, в настоящем, и позволять всему, что только происходит, быть так, как есть. Я больше не борюсь с болью в теле или с указаниями, исходящими от моего эго, — но распознаю их. Именно это сознавание я считаю чистым. Оно не имеет дефектов, не имеет недостатков. Пороки и болезни, равно как и всё хорошее, приходят и уходят, а то, что остаётся, — это сознавание, естественное осознанное сознавание нецепляния и неотождествления. И это стало моим утверждением: так вот же оно! Вот то, каким всё является! Возвышенные идеалы, альтруизм, страхи, желания и тёмные уголки личности одинаковы с точки зрения дхаммы. Я вижу то, какие они на самом деле, и они меня больше не пугают. Я не испытываю страха как человек.

* В ближайших абзацах автор обсуждает именно понятие *внимания* (англ. *attention*) — целенаправленной активности сознания, а не *внимательности* (англ. *mindfulness*) — состояния бдительности, осознанности. — Прим. пер.

Моя личность пугается; я всё ещё испытываю это чувство угрозы. Но сознавание этого — это то, в чём я покоюсь. Я больше не пытаюсь выяснить, чего я боюсь, как от этого избавиться или кого обвинить.

Я бы хотел подчеркнуть, что мы приобретаем культурную обусловленность с момента рождения — от наших семей и социального окружения. Мы приобретаем это чувство себя, чувство того, чем мы должны быть и чем не должны, что значит быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой, как мы должны относиться к родителям, авторитетам и так далее. И всё это необязательно прививается нам в каком-то чётко выраженном виде. Мы часто усваиваем всё это от тех, кто окружает нас. Поэтому значительная часть культурного обусловливания происходит далеко не так осознанно; это просто часть того, как мы видим и интерпретируем жизнь. Таким образом, единственный способ рассмотреть всё это со стороны — использовать сознавание.

Многие из нас по мере взросления становятся очень критичными в отношении сложившихся культурных условностей, своих родителей и всего общества. Мы можем видеть, что «они не должны быть такими; они не должны были так говорить; они не должны были так поступать; они должны были быть такими-то и такими-то». Пожалуй, нам отлично удаётся критиковать и быть уверенными насчёт того, как всё должно было бы быть, если бы всё было на высшем уровне, если бы всё вокруг было максимально справедливо. Мы жаловались, потому что не получали лучшее. Но это как злиться на Бога, правда? «Почему Ты не дал мне лучшее?!» — это снова работает это. То, как есть, — это не всегда лучшее с точки зрения качества, но с точки зрения возможности понимать и познавать вещи такими, какие они есть, это лучше всего. Именно это важно, именно это освобождает.

Когда вы начинаете доверять сознаванию, вы рассматриваете веру в личность, сомнение и привязанность к правилам и условностям с точки зрения Дхаммы. Вы также видите, что именно *вы* создаёте их. Они не являются естественными энергиями; они — лишь искусственные наслаждения, которые вы добавляете к текущему моменту, которые вы накладываете на свой опыт. Когда же иллюзия разрушена и вы видите её насквозь, вы созерцаете путь; вы видите направление. Таким образом, это вхождение в поток. Но когда люди думают

о вхождении в поток с позиции этого, с позиции веры в личность, они считают, что могут действительно научиться тому, как *стать*вшедшим в поток. Можно услышать, как люди говорят что-то вроде: «Ну вы знаете, я поехал на ретрит на Шри-Ланку и достиг вхождения в поток! Я прошёл через все эти стадии и в итоге достиг шестнадцатой, и теперь я сертифицированный *сотапанна!*» И я всегда слышу это как фальшивый мотивчик, потому что это снова напоминает нечто искусвенное; это звучит как какое-то палийское наставление, которое переняли и за которое зацепились, — якобы если признанный мастер медитации говорит: «Теперь ты достиг вхождения в поток», то вы должны думать: «Что ж, это, должно быть, так и есть; он ведь мудрый мастер». Это любит такое. Я мог наблюдать подобное и в себе — желание подтверждения извне, — и у меня был период, когда я отчаянно хотел, чтобы Аджан Чат сказал мне, на какой я стадии. На неком личностном уровне я вообще не доверял себе и передоверил всё ему: «Он здесь мудрец. А я глупец. Он знает, а я не знаю». Но когда бы я ни рассказывал ему об этом, он всегда возвращал меня к самому себе: «Ну, так ты достиг или нет? Как, по-твоему, я должен об этом узнать?» У него были способы избежать закрепления моего базового заблуждения, что «он здесь мудрец, а я глупец; он просветлённый мастер, а я невежественный ученик». Я никогда не слышал, чтобы он высказал что-либо в поддержку этого заблуждения. И сейчас я по-настоящему это ценю. Когда я был ребёнком и, бывало, всё портил, когда всё валилось из рук и я не знал, что делать, — в эти моменты я всегда хотел, чтобы мама подошла и всё исправила, или чтобы мессия или какой-то авторитет всё исправил и внушил мне чувство безопасности. То же самое я могу наблюдать и в монашеской жизни, когда я хотел, чтобы мастер одобрил меня и сказал мне, что я хороший практикующий и всё делаю правильно.

Каждый день мы пропеваем на пали: *сандитхико, акалико, эхипассико, опанайико, паччаттам ведитаббо виннухи* («Дхамма видима уже в этом мире, вне времени, побуждает к исследованию, ведёт вперёд, её переживают в индивидуальном опыте»). Аджан Чат, говоря на тайском, постоянно использовал палийское слово *паччаттам*. Он говорил: «Это *паччаттам*», подразумевая, что это нужно переживать в индивидуальном опыте. Он мог сказать, что прозрение — это паччаттам; так на тайском можно выразить смысл, что вы должны

узнать что-то сами для себя. Это была одна из тех вещей, которые я усвоил очень быстро в самом начале моего пребывания там, потому что мы всё время пели это и потому что это было палийское слово, которое постоянно использовали в тайских речевых конструкциях.

Что ж, попробуйте размышлять над своей жизнью с таким вопросом, с таким внутренним запросом: «Если чистота реальна, чем же она является для меня в этот момент?» Исследуя настоящий момент с помощью таких вопросов, я начал понимать, что чистота — это не мои мысли, не мои эмоции, не моё тело; это сознавание. Сознавание — это реальность. Сознавание — это факт, а не какая-то абстрактная идея. Поэтому сознавание является прибежищем (*sarana, сарана*). А что такое прибежище? Это некое безопасное место. Человек ищет прибежище, потому что напуган и хочет чувствовать себя в безопасности. А я не могу обрести защищённость, безопасность в вере в личность, в сомнении и в привязанности к правилам и условностям. Они лишь всё ухудшают; они лишь усиливают мое чувство беспокойства и страха, которые начинают преследовать меня повсюду.

Учась распознавать сознавание и доверять ему, вы глубоко понимаете, что именно оно является чистотой, и вы утверждаете это: «Вот, это — чистота!» Это не ваша вера в личность говорит: «Я чиста», но — «Вот, это — чистота!». Тогда вы пробудились к ней; вы распознаёте её. И посредством этого распознавания всякая нечистота воспринимается в терминах того, чем она является. Вы всё ещё можете использовать условные понятия и язык, и вы всё ещё способны анализировать, но условный мир становится менее функциональным. Вы не отождествляесь с ним и не позволяете ему ограничивать вас. Таким образом, вместо того чтобы попасть под власть условностей, которые вы создаёте, вы их используете; вы искусно используете условности.

За вхождением в поток следует единожды возвращение. Когда вы видите насквозь эти искусственные условности, у вас всё ещё остаются базовые человеческие состояния злости и похоти. Это примитивные энергии, которые неизбежно сопутствуют обладанию человеческим телом и жизни в мире чувств. Но они больше не интерпретируются на личностном уровне. На Западе мы обычно воспринимаем всё как что-то личное. Сексуальное желание становится личной проблемой, и люди без конца создают проблемы по пово-

ду злости, ревности и страха. Эти вещи воспринимаются как «моя вина», «моя проблема», «моё навязчивое состояние», и в уме возникают все эти «должен» и «не должен». Идеал чистоты таков, что нам лучше не иметь никакой сексуальной энергии. Чистота как бы означает, что нужно соблюдать целибат, быть брахмачарьей, быть арахантом. Если мы чисты, то как у нас может быть что-то подобное? Мы выше всего этого! Однако с точки зрения реалий этого мира мы существуем здесь благодаря созидательным энергиям. А сексуальное желание — это существенная часть нашей «человечности», бытия человеком. Злость и ненависть тоже являются её частью. Мы обычно воспринимаем их как что-то личное, но таковы ли они? Или это лишь естественные процессы самосохранения и выживания? Когда кто-то нападает на нас, мы должны защищаться; мы должны сопротивляться, бороться. Это закон джунглей. Ревность — тоже одна из основных эмоций; животные испытывают ревность — возможно, ваша собака ревнует, если вы уделяете внимание другой собаке. Страх — это тоже естественный эмоциональный опыт.

Я называю эти энергии «примитивными», и они продолжают действовать на уровне вхождения в поток. Но сейчас вы разрушили свою отождествлённость с ними. Вы разрушили искусственную привязанность, привычку оценивать себя с позиции алчности, ненависти и заблуждения. Вы больше не претендуете на них и не делаете из них проблему — ведь теперь вы увидели путь. Если вы монах, соблюдающий целибат, то предполагается, что вы не действуете, руководствуясь подобными энергиями, — но они у вас всё ещё имеются. И тогда ваше отношение к ним формируется на основе распознавания. Но в любом случае ваше прибежище — сознавание, а не сама энергия. Она возникает и прекращается; она такая, какая есть. Злость, похоть и страх всё ещё возникают в сознании, когда для них складываются условия, но вы не отождествляетесь с ними. И по мере вашего развития сопротивление им и привязанность к ним уже не подкрепляются, у вас становится больше доверия сознаванию, прибежищу сознавания.

Далее следует то, что называют «невозвращением», и это тот уровень, где вы входите в блаженные состояния, в состояния безмятежности и утончённые сознательные переживания, в которых действительно приятно находиться. В конце остаются последние

оковы перед арахантством — это мнение о себе (*мана*) и неведение (*авидджа*). *Мана* — это кое-что интересное, потому что вы неизбежно сможете непосредственно видеть различия между *саккайдиттхи* (эго) и *маной* — последнее переводится как «тщеславие». Размышляя над этим, вы увидите, что *саккайдиттхи* — это личность, она обусловлена культурой, и становится абсолютно очевидным, что она собой представляет. Но это чувство «я есть» всё ещё остаётся средством. Итак, именно это тонкое чувство «я» называю «*маной*» (мнением о себе). По мере того как растёт и расширяется ваше доверие сознаванию, это сознавание становится очень сильным. Тогда даже чувство «я есть» исчезает. Тонкое чувство «я есть» просто больше не имеет смысла в контексте сознавания. Думать, что «я — Аджан Сумедхо», — это *саккайдиттхи*, верно? «Я — буддийский монах» — это и силабатта-парамаса, и *саккайдиттхи* (привязанность к условиям и вера в личность), потому что у меня есть некое качество, некая позиция, и я хороший или плохой, мудрый или глупый. Но с точки зрения маны я увидел насквозь это «я — Аджан Сумедхо»; нет никакого «Аджана Сумедхо»; я понимаю, что это просто возникающее условие. Поэтому, когда складываются условия для «Аджана Сумедхо», я говорю: «Я — Аджан Сумедхо», но это не то, что будет существовать непрерывно. Чувство «я есть», однако, действительно вызывает ощущение постоянства, даже при том что «себя», эту «самость» нельзя точно идентифицировать или определить. Именно поэтому мы переводим это слово как «мнение о себе» (правда, не знаю, насколько идеален этот перевод)*. В любом случае это не мнение о себе

* В английском для названия этой оковы используется слово *conceit*, тогда как для «непрерывность, постоянство» выбрано слово *continuity*. Видимо, автор имеет в виду, что в обоих словах используется приставка *con-*, происходящая из латинского языка и соответствующая русской «с-», «со-» в значении «с, вместе с, в сочетании с, без отрыва от». Таким образом, если проводить буквальный морфологический и этимологический разбор, английское *Continuity*, которое мы обычно переводим как «непрерывность, постоянство, связность, целостность, преемственность», соотносится со значением «удерживать вместе», а *CONceit* (в нашем тексте «мнение о себе», а также «тщеславие, самомнение, самодовольство, чванство, заносчивость, кичливость») — со значением «(со)брать вместе». См. также прим. на с. 155. — *Прим. пер.*

в контексте саккайдитхи, когда человек думает: «Я величайший» или «Я лучше, чем ты», — это мнение о себе по типу «я есть». Что же касается палийского слова, которое мы переводим как «неведение, невежество», то оно означает «незнание Четырёх благородных истин с их тремя аспектами и двенадцатью прозрениями» (такова формулировка Четырёх благородных истин). А путь представлен в виде восьми составляющих (Восьмеричный путь). Однако на самом деле Восьмеричный путь — это просто сознавание. Сознавание является путём, а восемь составляющих в большей или меньшей мере представляют собой позиции для размышления, а не фиксированные шаги на конкретном пути. Не стоит принимать всю эту концепцию пути слишком буквально, думая, что один шаг ведёт к другому: сначала вы делаете это, а затем вот то. Если говорить о личных примерах, то конкретно вы, возможно, начнёте задумываться: «Правильное ли у меня воззрение? А моя речь — является ли она правильной всё время?» А затем, возможно, промелькнёт мысль: «О, я не следую по пути! На днях я сказал что-то, чего не должен был говорить!» Если вы начинаете думать о себе таким образом, то вы просто ещё больше запутываетесь. Мой совет — не делайте из себя проблему. Перестаньте делать проблему из себя самих, из того, насколько вы хорошие или плохие, из того, должны вы делать что-то или не должны. Учитесь больше доверять своему сознаванию и утверждайте это; распознавайте это и постоянно думайте: «Это — сознавание, слушание, расслабленное внимание». Тогда вы почувствуете связь. Это естественное состояние, которое поддерживает само себя. Не в ваших силах создать его. Оно не зависит от поддержки каких-то особых условий. Оно здесь и сейчас, что бы ни происходило.

19. Это бесконечное перерождение

7 августа 2004 г.

Поскольку сегодня последний день, я хочу поразмышлять о восприятии разлуки, отъезда, о восприятии окончания Лестерской летней школы — 2004. В первый вечер было ощущение, что вот-вот что-то произойдёт; и то ощущение отличалось от теперешнего, когда мы стоим перед лицом неизбежной разлуки и отъезда. Это упражнение заключается в том, чтобы просто размышлять над обычным опытом встреч и разлук. Здесь не нужно делать оценочных суждений или высказываний; нужно просто распознавать реальность этого момента с ощущением, что сложились условия для расставания, — и это «именно так». Расставание, конечно, ещё только предстоит, примерно в полдень или около того, поэтому мы сейчас не обсуждаем воспоминания. Мы, возможно, помним прошлые Летние школы, но в данном случае мы распознаём условия, существующие в этот момент, это ощущение окончания чего-то, что началось в понедельник и заканчивается сегодня, в субботу, — а настоящее расставание в физическом смысле состоится ещё только через пару часов.

Человеческая жизнь — это постоянный опыт встреч и расставаний, правильно? Когда вы думаете о своей жизни, то начиная с момента рождения и до самой смерти она представляет собой этот процесс схождения и разделения, чередование начала и конца. Тот

мир чувств, в котором мы живём, непостоянен, поэтому у любого начала есть окончание. Начало — это возможность, потенциал, а окончание — это память о том, что было пережито: например о людях, с которыми мы повстречались, и о делах, которые мы сделали за эти пять дней.

Теперь нет будущего, связанного с Летней школой; все разъезжаются по домам и возвращаются в монастырь. Завтра в полдень у меня уже лекция! Существует тенденция смешивать сознавание с желанием определить его, оценить или сравнить с чем-то ещё. Редко когда мы по-настоящему ценим реальность жизни или сонастраиваемся с нею прямо «в процессе»; а когда что-то начинает завершаться, мы обычно уже планируем свои дальнейшие действия и потому не проживаем полностью окончание и расставание.

Такова склонность к привязанности, свойственная самаре (цикл перерождений). Когда вам скучно — а вы ведь не наблюдаете за своей скучой, если только не практикуете внимательность, — вы ищете что-то интересное или волнительное, ну или по крайней мере то, что сможет отвлечь ваше внимание от скучи текущего момента. В этом смысле жизнь — это процесс поиска перерождения, постоянное ощущение, что вы перерождаетесь в каждой новой вещи или занятии, в чём-то, что вам интересно. Но попробуйте поддерживать интерес долгое время. Что происходит? Вы неизбежно почувствуете скучу, даже если условия и переживания будут невероятно интересными. На самом деле избыток удовольствия наскучивает. Если вы ведёте захватывающую жизнь, полную приключений, романтики и наслаждений, через какое-то время вам всё это наскучивает и вы думаете: «Я просто хочу удалиться на вершину горы и сидеть там в уединении». И вот вы идёте на вершину горы, сидите там несколько минут — и начинаете планировать, как спуститься обратно и заняться чем-нибудь ещё, чем вы, как вам кажется, хотите заняться.

Так выглядит перерождение с точки зрения того жизненного опыта, который можем действительно созерцать. Слово «перерождение» необязательно означает физическое перерождение — переход в следующую жизнь; оно может означать умственное перерождение, которое стольично, что мы даже не замечаем его. Как только жизнь становится скучной или неприятной, мы стремимся переродиться во что-нибудь ещё. Это означает начинать заново, выбирать

что-то, обладающее потенциалом достижения, счастья, развлечения, полнейшей очаровательности и увлекательности, — подобно этим популярным фильмам о сексе и насилии. Сексуальность, физическое насилие, война и конфликт волнуют ум, возбуждают его. Вам не нужно сосредоточиваться на этих вещах — они сами удерживают ваше внимание. Нельзя сказать, что с этим что-то не так: я не жалуюсь и не осуждаю — но лишь говорю о том, что мы можем замечать, как ум становится возбуждённым. Значительную часть жизни никак нельзя назвать волнительной или возбуждающей, верно? Есть только этот момент, ничего особенного. Если мы не осознаны, то, как правило, мы хотим наполнить свою жизнь планами, возможностями, отвлечениями, едой, выпивкой, телевидением и многими другими вещами. А такие вещи, как умиротворение, спокойствие, пустота и безмятежность, мы на самом деле терпеть не можем; такое слишком трудно выдерживать!

Из-за того что ум склонен блуждать — планировать будущее или вспоминать прошлое, — большинство медитационных техник представляют собой упражнение в сосредоточении. Это способ приучить ум оставаться с неким объектом и сливаться с ним. Когда вы сливаетесь с чем-то, вы на самом деле становитесь едины с ним, и чувство разделённости исчезает. Выполняя, например, медитацию на цветных *касиах*^{*}, вы становитесь этим цветом, сливааясь с ним. Много лет назад я выполнял такую практику с зелёным цветом — и начал видеть зелёный во всём, даже когда я не сосредоточивался на нём. Я сливался с ним, и результатом стало усилившееся восприятие зелёного цвета. Но это был красивый цвет. По крайней мере мой зелёный был красивым! Это не был какой-то там тускло-зелёный оттенок. А в практике джхан (поглощений) вы выбираете объект и, сосредоточиваясь на нём, испытываете восторг, чувство физического единения с объектом, своеобразное физическое удовольствие, а затем счастье ума и однонаправленность. Это своего рода медитационные упражнения. Неправильно говорить о них как о «достижениях» в смысле приближения к чему-то, потому что на самом деле это «отступление». В практике джхан, вместо того чтобы пытаться обрести восторг

* Внешнее средство для развития сосредоточения.

и счастье, понимая их и стремясь к ним, вы распознаёте, как отпускать грубые факторы, до тех пор пока не останется ничего, кроме беспристрастности или односторонности. Вы отпускаете желание достигать и движетесь ко всём нарастающему ощущению, что вы отступаете и сдаёте объекту сосредоточения. Однако, как и с любой формой, здесь есть ограничения; условия, которые поддерживают безмятежность и утончённые уровни сознания, ограничены. Мир, в котором мы живём, не назовёшь безмятежным; это мир чувств, полный различных раздражителей и беспокойств. На органы чувств непрерывно оказывается воздействие — с рождения и до самой смерти. Даже приятные внешние стимулы, если присмотреться, — это раздражители для органов чувств; даже самый лучший чувственный опыт, если рассматривать его с точки зрения пустоты, — это раздражение, в некотором роде он не соответствует реальности.

Под словом «медитация» можно понимать практически всё, любой вид тренировки ума, который вы только можете вообразить, и практики безмятежности в основе своей имеют дело с сосредоточением — вы выбираете некий объект и фокусируетесь на нём. Очень часто многие техники медитации прозрения тоже сводятся к практике сосредоточения, потому что обычно техника начинает доминировать. Человек углубляется в технику, вместо того чтобы использовать её для сознавания. Вот почему на этой неделе я говорю вам о чувстве доверия себе, которое необходимо, чтобы интуитивно распознать естественное сознавание. Вы не можете увидеть его, но можете познать. Таким образом, сознавание бесформенно. И, как мне кажется, именно это нам трудно принять. Весь процесс нашего обусловливания нацелен на то, чтобы искать перерождения в какой-либо форме, привязываться к форме, становиться кем-то. Поэтому окончательная свобода в бесформенности может казаться довольно пугающей, особенно поначалу — ведь все формы, ограничения и идентичности распадаются, а наши эмоциональные привычки не могут с этим справиться; наши эмоции не знают, что происходит. Может показаться, что мы сами распадаемся, теряем разум, — внезапно мы не знаем, кто мы такие. Из-за этого может возникать страх.

Я встречал людей, у которых не самое хорошее представление о самих себе, но при этом они знают, кем они являются: «Я буддист; я тхеравадин». Люди принимают идентичности, и это даёт им чувство

защищённости. Но что будут собой представлять эти люди, когда их идентичности разрушатся? Их эмоции привязаны к стремлению стать кем-то, к счастью и страданию, поэтому когда они достигают этой точки пустотности — или даже просто оказываются рядом, — в эмоциональном плане это может оказаться очень пугающим. Они хотят найти место, где они будут чувствовать: «Что ж, я знаю, кем я являюсь теперь! Я знаю, кем я являюсь теперь!» Однако чувство незнания, основанное на сознании, — это не какое-то состояние глупости; оно сосредоточено на сознании, которое знает то, каким всё является. Оно не является каким-то осуждающим, критикующим фактором; оно не стремится оценивать, критиковать или предпочитать — это прямое знание того, каким всё является.

Я обнаруживаю, что то, как во многих случаях преподают медитацию прозрения, ведёт к тому, что люди становятся одержимы идеей, что все условия и состояния изменчивы. В каком-то отношении это может быть похоже на умозрительную проекцию. Я слышал, как люди говорят: «Ну, ничто не является постоянным», как будто не стоит цепляться вообще ни за что, потому что «это всё просто будет разочаровывать меня!». Это какой-то занудный подход, не правда ли? «Меня постигнет неудача, я всё равно умру, так какой смысл?» Это не *випассана* (это название дословно переводится как «прозрение в природу вещей») или *йонисо-манасикара* (*yoniso manasikara*, достижение корня, глубинной причины вещи, прямое знание чего-либо, а не знание о чём-то). *Випассана* — это функция не мышления, но, скорее, доверяющего разума, и она универсальна. Разум — это не что-то личное; его не развивают в смысле необходимости увеличивать, наращивать что-либо; здесь больше имеется в виду то, что вы учитесь распознавать и ценить ту естественную способность, которая уже у нас есть. Мы обладаем потенциалом к просветлению, к ясному видению без привязанности к чему бы то ни было.

Я обнаружил, что размыщление над пространством даёт мне определённое прозрение в бесконечность. Я думал, что знаю, что означает бесконечность, но это была лишь абстрактная идея; я определил её, но не распознал. Я не делаю каких-то заявлений о бесконечности, как мог бы сделать учёный; не пытаюсь я и философствовать о ней. Я просто говорю о распознавании пространства в текущий момент. У пространства нет границ, верно? Оно бесконечно. Поэтому, по мере

того как я открываюсь «просто пространству», начиная с пространства в этой комнате, я понимаю, что, хотя стены выглядят как границы, они тоже находятся в пространстве. В этом моменте бесконечное пространство — это реальность; и когда я созерцаю это, я не отбрасываю условия, в которых нахожусь. Мне не приходится отключаться от вас, потому что бесконечное пространство может воспринимать всё — все формы, все условия; и формы не могут скрыть пространственность этого момента. Когда-то я считал, что сознание находится в моём мозге, в моей голове. Но затем в созерцательной медитации я постиг, что уже не могу утверждать, что сознание находится в моём мозге, поскольку было похоже, что оно — везде. Тот факт, что я могу на самом деле видеть вас в этот момент, означает, что вы в моём уме, в моём сознании. Оно удерживает вас в этот момент, потому что оно такое, какое есть. Но вы не в моём мозге. По крайней мере мне так не кажется!

Эти вещи настолько очевидны, что мы обычно не замечаем их. То, что является самым простым и самым реальным, можно упустить, потому что мы всегда двигаемся к крайностям, к уверенности, к желанию получить что-то, что сейчас не существует; к желанию получить что-то, что, как мы воображаем, было бы хорошо зaimеть, но у нас этого всё ещё нет; к постоянным поискам и мыслям о том, что нам надо избавиться от того, что присутствует здесь, в этом моменте, — потому что всё это является препятствием к «моему умиротворению и просветлению». Однако реальность пространства и сознания — это «здесь и сейчас»; они существуют на самом деле. Поэтому, если мы размышляем над этим — если замечаем это, уделяем этому внимание, — то мы сможем взглянуть со стороны на формы и условия, которые возникают и прекращаются на протяжении нашей жизни. Мы сможем рассмотреть мысли, эмоции, чувство себя как личности, любовь и ненависть, алчность, ненависть, заблуждение, страх, удовольствие и боль. И невозможно определить бесконечность, потому что сам язык не бесконечен; он является формой. Вот почему я подчёркиваю важность доверия сознанию. Сознание присутствует до того, как мы учимся говорить, до того, как появляются мысли; сознание и сознание всегда здесь и сейчас.

Ещё один термин, о котором необходимо размышлять, — это бессмертность. Для всех из нас сейчас смерть — это то, что ещё не произошло. Мы ещё не умерли. Поэтому она является концепцией,

идеей, верно? Сейчас мы можем подумать о Кэтрин Хьюитт. В прошлом году она была жива и присутствовала здесь; она сидела прямо на этом месте. Сейчас восприятие таково, что Кэтрин Хьюитт мертва. И это совсем другое, не правда ли? Здесь возникает другое чувство, потому что смерть — это нечто такое, чего мы не знаем. Возможно, нам хотелось бы узнать, что происходит после смерти, и существуют разные версии — о перевоплощении, небесах, преисподней илином забвении. Мне может больше нравиться версия буддистов, или индуистов, или христиан, или кого-то ещё, но реальность — по крайней мере если исходить из нашего положения прямо сейчас — заключается в том, что я не знаю. При этом я совершенно уверен, что моё тело действительно умрёт; я не пытаюсь сделать своё тело бессмертным, превратить его в некую неумирающую форму. Насколько я знаю, это невозможно.

Значит, бессмертность — это просто одно из желаний, возникающих в уме? Является ли возможность избежать смерти просто желанием, потому что мы боимся смерти? Или она реальна? В буддизме используются слова *аматадхамма* (бессмертная реальность) и *амаравати* (бессмертный мир, бессмертная сфера [существования]). А Будда указывал на бессмертие как на освобождение. Он не указывал на какое-то совершенное состояние или созданное состояние как на освобождение. Если мы исследуем начало и окончание условий, которые мы переживаем, то у нас будет прозрение, предшествующее физической смерти, что то, что возникает, прекращается. Условия возникают в соответствии с другими условиями. когда светит солнце, это «так», а когда идёт дождь, — это «этак». Когда присутствуют условия для счастья, мы чувствуем себя счастливыми; когда присутствуют условия для грусти, мы чувствуем себя грустными; а когда всё идёт хорошо и нас не окружают признаки опасности, мы чувствуем себя в безопасности — как человек. Однако как только признак опасности снова возникает, мы опять чувствуем себя незащищёнными. Итак, сущность обусловленного мира — начало и конец, рождение и смерть; такова его истинная природа. Чувство «я», вера в личность, — это тоже одно из условий. Оно тоже возникает и прекращается, оно меняется в зависимости от условий. А медитация прозрения — это способ размышлять над обусловленностью, прийти к распознаванию, что обусловленность «именно такая».

Каким же вкусом обладает этот мир? Каков он на вкус? Мой ум, наверно, попытался бы облечь это в какую-то сложную, возможно, даже поэтическую, форму. Но для меня вкус этого мира всегда нестабилен; всегда присутствует это ощущение, что чего-то не хватает, ощущение незавершённости, неудовлетворительности. Даже в лучшие моменты — даже когда всё прекрасно, даже когда у меня отличное здоровье и всё идёт именно так, как мне хочется, — присутствует это ощущение беспокойства.

Некоторым из моих знакомых очень повезло в жизни, но кое-то из них также переживает сильный страх, потому что знает, что это всё изменится. Мы не можем поддерживать безопасность и идеальные условия, и мы это знаем; мы знаем, что нам не продержаться вечно, какие бы усилия мы ни прикладывали. Фактически чем больше мы пытаемся, тем больше мучений у нас возникает, потому чтоцепляние как таковое — это неприятное состояние ума. Это значит, что мы даже не можем наслаждаться красотой; мы страдаем даже из-за красоты, потому что хотим удержать и сохранить её. Смысл в том, чтобы заметить это, не критикуя, просто как способ пробуждения к тому, каким всё является на самом деле, пробуждения к Дхамме.

Таким образом, бессмертие — это наша истинная природа. Моя личность рождается и умирает всё время. Я раньше думал: «Какую часть моей личности я бы хотел сохранить навсегда?» — и не мог найти ответ. Идея, что я уникальная душа, которая будет жить вечно, вызывала во мне такие мысли: «Хм, и что же такого есть в моей душе — душе, которая для меня как человека является уникальной, — что я бы хотел сохранить навечно, чтобы оно никогда не умерло?» И мне ничего не приходило в голову! В моей личности не было ничего такого, чем я хотел бы обладать, — если говорить обо мне прежде всего как об уникальном человеке, а затем о более высоком уровне — уникальной душе, чтобы, когда мы все умерли, вы сказали: «О, это Аджан Сумедх!» А я бы сказал: «Теперь я душа, и я рад, что вы узнаёте меня!»

Что, если бы нам всем пришлось вечно жить здесь в этих прекрасных садовых угодьях, не имея шанса выбраться наружу, — кругом одни хорошие люди, чудесные места? Если бы мы на обусловленном плане постоянно оставались такими как есть, у нас всё равно было бы беспокойство и чувство незащищённости, потому что результатом слияния с обусловленными феноменами является наша

отождествлённость с ними. Единственный способ разрешить эту проблему — понять её, познать её и пробудиться к ней. А это пробуждение и есть будда. Здесь речь не о буддизме, когда вы знаете всё о буддизме или знаете всё о том, как быть буддистом; это на самом деле реальность будды, пробуждённости. Попытайтесь представить себе бессмертие — и всё, что вы получите, — это какая-то фантазия о мире без смерти, где всё такое прекрасное, где вы вечно молоды и нет болезней. Это детский вариант фантазии о рае. Но по мере того как вы всё больше доверяете сознанию, вы рассматриваете *бесформенное и неограниченное* не как своеобразное бессознательное уничтожение, но как то «место», где вас больше не преследует навязчивое цепляние, основанное на неведении. Прямо сейчас мы все переживаем формы, которые возникают из этой пустоты и исчезают в ней. Это похоже на чудо. И это именно так, как есть. Мы не пытаемся обнаружить какой-то механизм уничтожения, чтобы все формы умерли и никогда больше не возникли. Это было бы желанием уничтожения, умирания. Порой, когда мы по горло сыты самими собой и всем миром, нам хочется просто стать ничем, просто раствориться в пустоте; но это лишь желание, очередная «хотелка», которую мы создаём. Суицид — не ответ; вы просто переродитесь в новой форме, потому что такова природа желания.

В любой момент, когда мы распознаём сознание — и по-настоящему доверяем ему, учимся ценить его, — возникает радость, возникает сострадание, возникает любовь. Но это не что-то личное; оно не основывается на симпатиях, предпочтениях или каммических привязанностях. Дхамма — не то, что разрушает обусловленные явления, но то, что их содержит. Все возможности обусловленных феноменов возникают и прекращаются в Дхамме; и когда мы распознаём это, уже ничего не может ограничить нас, потому что мы видим реальность Дхаммы, а не формы, которые возникают и прекращаются. Размыщление с внимательностью — это искусное средство, которое разработал Будда, чтобы исследовать опыт, чтобы разрушить иллюзии, за которые мы держимся, чтобы прорваться сквозь неведение, за которое мы цепляемся, чтобы освободиться от формы, ограничивающей и неудовлетворительной. Вместо того чтобы обучать множеству техник или давать слишком много пояснений по структуре Учения, я предпочитаю побуждать людей к тому, чтобы просто дове-

рять себе, используя внимательность и сознавание. Часто техникам медитации учат с таким пониманием, что человек должен достичь чего-то или избавиться от чего-то. Но это лишь усиливает существующее представление о том, что «я — тот, кто должен стать тем, чем я не являюсь, и избавиться от моих плохих черт, моих недостатков, моих загрязнений». Если мы так и не будем видеть это насквозь, это будет безнадёжной задачей. В таких обстоятельствах лучшее, что мы когда-либо сможем сделать, — это, возможно, видоизменим свои привычные склонности, станем более приятными людьми и будем ощущать больше счастья в этом мире — и это тоже нельзя отвергать, — но смысл учения Будды — освобождение.

Щедрость и соблюдение моральных принципов, конечно, поможет нам создать больше счастья в мире; они приведут к тому, что мы будем уважать себя и строить более приятные отношения с другими. Когда вы позитивны и счастливы, люди вас любят, и обычно у вас больше друзей и больше мирского счастья — просто благодаря тому, что вы хороший и счастливый человек. А если вы обладаете дурным характером и вечно страдаете, последствия будут противоположными. Никто не любит таких людей, и вы будете жить в мире страха и обиды. Здесь важно распознать то, как есть. Счастливые мысли, хорошие мысли вызывают у вас счастье; а когда вы счастливы, с вами гораздо легче общаться. Когда вы мыслите негативно, то вы думаете о том, что не так с вами, что не так с другими и что не так с этим миром. Поэтому, когда вы с кем-то встречаетесь, вы начинаете ворчать и жаловаться, из-за чего они *тоже* становятся несчастны. И тогда запускается камма. На Западе слово «камма» часто понимают как «судьба, рок». Люди говорят о «моей камме», имея в виду «мою судьбу, мою участь»; но это слово на самом деле обозначает причину и следствие, действия и ответные действия. От того-то принцип здесь простой: «Делай добро. Воздерживайся от совершения зла». Хорошая камма — это когда вы совершаете хорошие поступки и получаете хороший результат, а плохая камма — наоборот. Если я обижаю людей, не уважаю их, лгу и краду, то люди будут ненавидеть меня и обижаться на меня, и я буду жить в адском мире вечного негатива.

Вы слышали о таких «культах», где твердят о силе позитивного мышления, где вам говорят: просто думайте «счастливо» — и вы будете счастливы. Но в нас есть что-то, что понимает поверхность

всего этого: нельзя просто подавлять негатив, навязчиво наполняя свой ум позитивными мыслями. Если мы знаем, что делаем, тогда всё хорошо. Использование мантр, чёток, песнопений и всего такого может быть искусственным средством; они могут оказывать хорошее и успокаивающее воздействие на ум. Но они не сработают, если мы будем использовать их, чтобы подавить страх и злость. В буддизме они используются, чтобы размышлять о Будде-Дхамме-Сантхе, и могут, например, развить чувство благодарности Будде. Лично я в любом случае чувствую огромную благодарность не только Будде, но и Аджану Ча — это чувство подлинной благодарности за то, что я получил от них так много в этой жизни. Чувство благодарности к тому же является очень позитивным; она даёт нам некий ориентир, позволяющий оценивать что-то не из позиции обиды и критики. Сама жизнь монаха, монашеское обучение, сводится к удовлетворённости, к тому, чтобы научиться довольствоваться очень малым. Каждый день мы размышляем над тем, что Будда позволял для монаха: «Монаху дозволяется иметь пищу, одеяние, кров на ночь и лекарства от болезни (четыре принадлежности)». Если вы в течение многих лет размышляете над этим, то обнаруживаете это чувство удовлетворённости. Вы не просто пытаетесь получить лучшее одеяние, лучшее жилище, лучшую еду; неважно, получаете ли вы ту еду, которая вам больше нравится. Это хорошо действует на таких, как я, который вырос в обществе, где удовлетворённость почти презирают.

В Америке мы думаем, что тот, кто испытывает удовлетворение, немного глуповат, как корова, жующая жвачку. А быть не удовлетворённым, с другой стороны, — это признак того, что мы пытаемся прогрессировать: «Не удовлетворяйся ничем, кроме самого лучшего!» Но даже когда мы получаем лучшее, оно не остаётся таковым надолго, потому что мы всегда видим кого-то, у кого есть что-то ещё более прекрасное, и тогда наше «лучшее» меняется. Именно из-за такого движения ума мы создаём бесконечную неудовлетворённость материальным миром, своей семьёй, условиями, в которых мы живём, и всем нашим обществом — потому что мы всегда можем представить, как могло бы быть лучше. Однако удовлетворённость — это не просто игнорирование вещей или какой-то самообман; это размышление над тем фактом, что на самом деле нам не нужно многое. Мои нужды на самом деле минимальны. Если у меня есть высокие

стандарты, высокие ожидания, то мне приходится бороться за то, чтобы достичь и сохранить их. Это требует массы усилий — но тогда у меня не будет времени медитировать! Если я внезапно выиграю в лотерею и стану мультилионером, я всё ещё буду мыслить по заданной программе — «И что же мне теперь делать со ста миллионами фунтов?», — а заодно удивляться, почему люди стали со мной так любезны! Но вам следует замечать, что удовлетворённость возникает благодаря распознаванию того, что в вашей жизни имеет важность, что на самом деле заслуживает вашего внимания; вы не можете *заставить* себя испытывать благодарность. Так какие же потребности у вас есть на самом деле? И что вы *должны* иметь — если слушать то, что говорит вам ваша обусловленность? Таким способом можно избежать ловушки навязчивого стремления получать всё больше и больше — стремления, которое действительно ослепляет вас.

Что ж, как именно обучают внимательности и сознаванию? На них можно указать, и можно описать различные ситуации, над которыми следует размышлять; но если не брать в расчёт такие примеры, я думаю, здесь вопрос в доверии. Потому-то я и повторяю раз за разом: «Не доверяйте тому, чем, по вашему мнению, вы являетесь. Не верьте этому!» То, чем вы являетесь по вашему мнению, — не то, чем вы являетесь на самом деле. Что бы вы ни думали насчёт себя, во что бы вы ни верили в отношении себя — вы не являетесь этим; это просто восприятие, которое, возможно, стало вашей навязчивой идеей или к которому вы привязаны, — но вы не оно. Продолжайте напоминать себе об этом. Так легко поверить, что «я — этот человек». Мне кажется, что это реальность, когда я привязан к подобному восприятию; и мне кажется, что отрицать это было бы неправильным. Конечно, нельзя также заявлять, что «я *не* являюсь ничем», или склоняться к некому отрицанию обусловленного; следует распознать обусловленность, воспринять обусловленность и позволить ей быть. Позволяйте всему, чем, по вашему мнению, вы являетесь, быть таким как есть — но относитесь к этому с точки зрения «того, кто знает». Всё, чем вы являетесь, — по вашему мнению, по вашему убеждению, — это ваше творение; но вы можете по-настоящему сознавать это. И это значит не критиковать это, но понимать, что это не более чем мыльный пузырь, не более чем пена на морских волнах, которая не обладает независимой сущностью.

В монастырях есть возможности и для уединения, и для общественной жизни; сам образ жизни так устроен, что возможно и то и другое. Но люди могут очень привязаться к уединению: «Я должен быть один! Я не могу жить в Амаравати; здесь слишком много людей!» Это значит, что человек привязывает себя к представлению, что для подлинной практики вы должны найти такое место, где ничто не будет беспокоить вас или угрожать вам. Истина же состоит в том, что, конечно, не имеет значения, где вы находитесь, с кем вы находитесь, — если вы доверяете своему сознанию. Если вы по-настоящему можете почувствовать, что успешно поддерживаете внимательность, лишь при наличии идеальных условий — в какой-нибудь уютной хижине для медитации (*кути*), где всё надлежащим образом устроено для вас и где вы чувствуете себя в полной безопасности, а все ваши желания исполняются, — тогда обязательно что-то произойдёт и разрушит их!

Однажды я поехал в идеальное место и думал: «Там я обязательно достигну самадхи (сосредоточения)». Но однажды утром я не смог встать с пола! Я не знаю, что со мной случилось. Позже я выяснил, что это была малярия, и рецидивы преследовали меня ещё год. Всё это время я думал о том, что это вредит моей практике и что я не могу практиковать, будучи больным малярией. Тогда Аджан Чанавестил меня и сказал: «Это и есть твоя практика, сейчас это малярия!» До того я не думал об этом в таком ключе и потому продолжал думать: «Я не могу практиковать, потому что чувствую себя так ужасно». В конце концов я много чего узнал в результате того случая. Я узнал о страхе и страдании, которые я сам создавал в ситуации, когда я заболел; и я в итоге понял, что когда я открылся болезни, симптомы стали вполне терпимыми. Они были неприятными, но не настолько, чтобы я не мог их выдержать. Это меня очень удивило. Личность обусловлена реагировать по типу: «Я не могу этого выносить! Я не могу практиковать! Я не знаю — может, я вот-вот умру. Она ведь распространяется до самого мозга, правда? Ты сходишь с ума из-за этой болезни, так? Я слышал о монахах, сошедших с ума. Они заболели церебральной малярией, и их увезли в психушку — а значит, теперь никаких шансов достичь просветления!» Мне на ум приходили самые плохие варианты развития событий. К счастью, болезнь не пошла мне в мозг; хотя физический опыт, который я пережил, был определённо неприятным.

Но были в этом и хорошие моменты. Когда жар достигал пика, он резко спадал, и тогда возникало невероятное ощущение прохлады — и это было очень приятно. Поэтому даже при малярии на физическом уровне были некоторые приятные ощущения.

Таким образом, вкус мира — неудовлетворительность (*дуккха*). Я не имею в виду, что нужно осуждать или критиковать этот мир. Я всего лишь указываю на его природу. А его природа — это изменение: рождение и смерть, встречи и расставания. Мир именно таков; это непрекращающийся опыт соединения и разделения, встреч и расставаний. Обратите внимание: когда мы прощаемся, мы обычно не любим говорить: «Прощай навсегда!» Мы говорим: «Встретимся следующим летом! Ещё увидимся!» Какими бы ни были формулировки, всё это сводится к: «Ещё увидимся! Скоро увидимся! Будем держать связь!» — подразумевая, что «в будущем мы встретимся снова». Ибо ощущать, что мы никогда больше не увидимся, — это слишком жёстко, слишком невыносимо. В эмоциональном плане мы действительно хотели бы встретиться снова; мы не хотим полного расставания — если только это не кто-то из тех, кого мы просто на дух не переносим!

Итак, в течение ближайшего года размышляйте об этих вещах и постарайтесь больше довериться своей практике. Не критикуйте себя; не верьте своему критическому уму, который оценивает ваши способности к практике, потому что *ему* доверять нельзя. Он может твердить что угодно, обычно на тему того, что вы недостаточно хороши, что вам нужно практиковать больше, что вы не такой уж хороший буддист, и так далее, и тому подобное. Таков обусловленный ум. Большинство из нас относятся к себе очень критически; большинство из нас воспринимают себя с точки зрения какого-то недостатка, цепляются за это, а затем делают из этого огромную проблему. Поэтому я предлагаю вам отпустить эту привычку. Распознайте её как есть, но не сохраняйте её навсегда. Учтесь доверять своей добродетели и пробуждённости — и посмотрите, что произойдёт! Вы увидите, что будет! Какое бы состояние вы ни испытывали, это на самом деле не имеет значения, потому что вы относитесь к нему с позиции «знать это», а не «отождествляться с этим» или «оценивать это».

Иногда в медитации на поверхность выходят негативные состояния, которые до этого подавлялись. Воспринимайте это как процесс

очищения, а не как признак того, что вы неправильно практикуете. Мы слишком часто подавляем негатив, возникающий в нашей жизни, отрицаем его, отвергаем, сопротивляемся ему. Однако когда вы в ходе медитации прекратите всякое сопротивление, когда привычное отвержение будет ослаблено, тогда состояния, которые раньше удерживались где-то позади, будут проявляться в сознании. Но это не значит, что с вами что-то не так; воспринимайте это как очищение. Я указываю на определённый уровень веры, доверия человеческой способности быть пробуждённым и осознанным. Она одинакова у всех людей; нет никаких исключений. Вопрос в том, чтобы распознать вашу истинную природу и выяснить, что вы не являетесь тем, чем, по *вашему мнению*, вы являетесь. Каждая мысль и каждая привязанность порождают чувство ограниченности. Однако сам факт, что вы открываетесь бесконечности, пространству, сознанию, даёт вам возможность посмотреть на это со стороны; такая открытость освобождает вас от этого бесконечного перерождения, от этой привычки переходить от одного к другому.

20. Когда нас хвалят и порицают

15 августа 2005 г.

Когда я оглядываюсь на свою жизнь в Таиланде и Англии, кажется, что всё прошло так быстро. Я вроде бы не так давно приехал жить в Великобританию, но это мой двадцать девятый год здесь. Кажется, что это очень долго, но если вспомнить эти годы, совсем не ощущаешь, что прошло так много времени, — полагаю, это просто часть моего старения. Возможно, это касается всех нас! На самом деле я не могу поверить, что я уже такой старый. Помню, когда мне было девять, я ждал свой десятый день рождения — и казалось, что до него ещё сто лет, — потому что я хотел двузначную цифру возраста; я хотел, чтобы мне исполнилось десять. А мой последний год на флоте (я прослужил четыре года в Военно-морском флоте США) был один из самых долгих в моей жизни. У меня был такой календарик, где для каждого дня была страничка, на которой я отмечал количество оставшихся дней: 365 дней, 364 дня... Мне так хотелось поскорее убраться оттуда. И тот год тащился, как черепаха. Но, оглядываясь на свою жизнь в качестве монаха — а это уже почти сорок лет, — я обнаруживаю, что результат этих лет мне вполне нравится. Это был образ жизни, который меня привлекал и за который я сейчас очень благодарен. Конечно, человеческая жизнь в любой ситуации — это всегда опыт восьми мирских дхамм, как мы их называем (удача и неудача, слава и бесславие, счастье и страдание,

похвала и порицание); это четыре позитивных и четыре негативных аспекта жизни.

Аджан Ча предлагал людям созерцать эти восемь мирских дхамм, потому что на обусловленном уровне мы переживаем их непрерывно. Но он всегда советовал рассматривать их как имеющие одинаковую ценность: похвала и порицание равнозначны, слава и позор равнозначны, счастье и страдание равнозначны, удача и неудача равнозначны. Это не просто некое интеллектуальное упражнение, но способ развивать сознавание, когда что-то возникает. Наше прибежище — в нашем сознавании, а не в нашем чувстве счастья, когда нас хвалят, обиды, когда нас обвиняют, и так далее. И пока я проходил монашеское обучение в Таиланде, нам говорили это снова и снова.

Аджан Ча умер около пятнадцати лет назад, и когда умирает хороший монах, такой как он, его «размещают среди звёзд»; его обожествляют. Так что сейчас Аджан Ча там наверху, среди звёзд. Сейчас вы никогда не услышите какой-либо критики в его адрес; всё, что вы слышите, — это похвала. Вот что происходит, когда вы мертвы. А когда вы живы, всё совсем по-другому. Возможно, если я не подпорчу себе жизнь прямо перед своей смертью, меня тоже разместят среди звёзд! Однако на данный момент я не в таком положении. Реальность человеческой жизни и наличия каммы такова, что вас могут хвалить или критиковать, у вас может быть хорошее здоровье или плохое здоровье, вы можете сталкиваться со славой и позором, а также разнообразными формами счастья и страдания. Всё это часть индивидуального опыта. Но цель заключается в том, чтобы использовать опыт для размышления, для развития сознавания, для того, чтобы распознать его и научиться доверять ему. Это не что-то драгоценное, далёкое от нас или утончённое; оно не зависит от идеальных условий, успеха, похвалы, хорошего здоровья и прочих благ. Оно помогает нам вне зависимости от того, что происходит снаружи и внутри. Вот почему Будда подчёркивал ценность внимательности и сознавания, присутствия здесь и сейчас, полного присутствия во всём, как оно есть.

Как мы знаем, жизненный опыт изменяется сообразно условиям. И за двадцать лет здесь в Англии в моей жизни чередовались периоды успеха и неудачи. В первые десять лет всё шло как по волшебству. Я прожил в Хэмпстедской вихаре два года и провёл некоторое вре-

мя в буддийском центре Окенхолта. Затем Фонд английской Сангхи приобрёл Читхёрст и Амаравати. Приходило всё больше монахов и монахинь, Сангха росла, и я был тем, на кого все полагались в принятии решений. Один друг называл меня «главнокомандующим». Однако спустя десять лет такой подход уже не работал; вы не можете удержать людей с таким отношением, словно они всегда подчиняются «главнокомандующему». По мере того как монахи и монахини обретали всё большую уверенность, а их искусность в практике возрастила, им потребовалась возможность учить, нести какую-то ответственность и задавать вопросы, поэтому мне пришлось научиться вести дела по-другому. Последующие десять лет стали десятилетием критики — в основном критиковали меня за то, что я стремился доминировать. И как же с таким работать? На личностном уровне мне нравится похвала и я не люблю, когда меня критикуют; мне нравится успех, и мне не нравятся неудачи; мне нравится счастье, и мне не нравится страдание. Поэтому, когда у меня всё шло успешно, я, конечно, ощущал счастье, жизнерадостность и востребованность. И это не было ощущение того, что я потакаю себе в чём-то и потому испытываю счастье; первые десять лет действительно были приятным временем, хотя и бывали трудные моменты, как, например, в период покупки Читхёрста — этого большого заброшенного дома в викторианском стиле, который был полон червей и в целом находился в плачевном состоянии. Мы потратили пять лет, обновляя это место, потому что значительную часть пришлось разрушить и построить заново. Таким образом, большую часть времени мы проводили, разрушая и ремонтируя. И в то время мы жили очень скромно. Я на самом деле считаю подобную деятельность очень стимулирующей, потому что во всём чувствовался своеобразный командный дух. Когда община бедная и у вас всё общее — трудности и препятствия, — легко работать вместе ради общего блага. Однако после этих первых лет упорной — и успешной — работы накатила другая волна — «вот это нам не нравится, а вот с тем мы не согласны». Люди стали критиковать Тайскую лесную традицию, буддизм Тхеравады, меня, и всё в таком роде.

Наша задача заключается в том, чтобы использовать похвалу и порицание для развития сознания и прозрения. Именно так я докопался до корня проблемы. Я был не способен принимать критику

от других и начал понимать, что та Сангха, которой я управлял, была, можно так выразиться, «дисфункциональной» — это слово я узнал, когда посетил Калифорнию в начале восьмидесятых! Помню, я был у кого-то в гостях в Сан-Франциско, и мне показали видео одного американского психотерапевта, который вещал о «дисфункциональных американских семьях». Это было довольно интересно, и я подумал: «Хм... Звучит так, словно говорят о монастыре в Читхёрсте». Так я нашёл подходящее слово для той ситуации.

Когда человек с Запада погружается в азиатскую традицию, интересно наблюдать, что больше всего притягивает его в этой традиции. Большинство из нас покорила строгость Винаи (правила монашеской общины), то, как серьёзно ко всему относятся в Тайской лесной традиции. Правильное, неправильное, хорошее и плохое — в плане поведения всё это очень чётко определено в Винае; и мы все это охотно восприняли и усвоили. Нас очень привлекал идеал бхиккху, и мы пытались стать такими идеальными буддийскими монахами, очень строго следя правилам и пытаясь быть примерами совершенства, потому что мы ухватились за идеал «настоящего бхиккху» и «дхутанга-бхиккху». В Таиланде есть разные типы монахов. Некоторые больше занимаются изучением, другие — церемониями. Но тот тип, который привлекал меня, — это монах, просящий подаяния; такие монахи жили в лесах и ходили босиком по джунглям. Это вполне соответствовало романтическому образу того, как я хотел развиваться.

Я представитель «белой кости», то есть происходжу из семьи белых американцев-протестантов англосаксонского происхождения. И в моём роду белые англосаксы-протестанты всегда обладали большими привилегиями. Мы были отцами-основателями американского общества, так что я происходжу из таких слоёв общества, которые не обладали особым богатством, но обладали расовыми и этническими привилегиями, основанными на непоколебимых идеалах. В любом случае американское общество очень идеалистично в плане того, как всё должно быть. И вот я поехал в Таиланд, поселившись в отдалённом северо-восточном районе страны, который в то время был самым бедным. Таким образом, этот идеал «настоящего буддийского монаха» пustил во мне глубокие корни, и я оценивал Тайскую лесную традицию и Аджана Чая с точки зрения идеалов, которые я сам выбрал при знакомстве с этой традицией; я каким-то образом либо

не замечал другую её сторону, либо смотрел на неё с пренебрежением. Но дело в том, что тайское общество не идеалистично; в нём нет такой культурной обусловленности, как в обществе англосаксов-протестантов. Тайское общество, особенно в те дни, когда оно было преимущественно аграрным — повсеместно выращивали рис, — было намного более приземлённым и гораздо более «ненапряжным»*, чем мы. Вы постоянно слышали что-то вроде: «Это неважно! Мы забыли сделать то или это, но не обращай внимания, неважно!» Всё было так — «не обращай внимания, это неважно!», синдром *маньяна* — «О, мы можем заняться этим завтра. Если отложить это, не сделав сегодня, то в любом случае найдётся время в будущем».

Однако разнообразные формы условности в тайском обществе очень сильно развиты. У них тонкое чувство этикета и крайне детализированные манеры и правила поведения в обществе. Однако на самом деле эти люди — расслабленные, неторопливые, они совершенно не напряжённые внутри. И это свойство многие из нас не восприняли. Фактически мы с некоторым пренебрежением смотрели на подобное. Я практиковал медитацию, постоянно подгоняя и мотивируя себя, и когда я видел, что некоторые тайские монахи, похоже, ничего такого не делали, я отвергал их как недостойных, в то же время расценивая самого себя как по-настоящему серьёзного человека, по-настоящему серьёзного монаха и практикующего. Это было какое-то культурное высокомерие; я хватался за многие идеалы буддийского монашества, но культурная обусловленность не позволяла мне достичь необходимого баланса. Моя обусловленность стремилась закрепить ощущение, что меня что-то подгоняет, подталкивает, что я должен что-то делать, пытаться заполучить, достичь каких-то результатов. Когда вы молоды и полны вдохновения,

* Автор использует слово *easy-going*, которое дословно можно перевести как «легко идущий [с чем-либо]»; оно обозначает (с положительным оттенком) расслабленное, терпимое отношение к чему-то, без склонности к беспокойству и раздражению. Из литературных слов русского языка с ним неплохо соотносится прилагательное «покладистый», но оно не передаёт нужные оттенки, в отличие, скажем, от просторечно-разговорных «ненапряжный», «на расслабоне» и т. п. Далее будем преимущественно использовать перевод «расслабленный» или «ненапряжённый». — Прим. пер.

такие энергии воодушевляют, за ними хочется следовать; но после нескольких лет такой подход уже не работает — вы уже не можете действовать так и всё больше занимаетесь тем, что просто критикуете систему. В этот период многие монахи просто уезжают.

Мне вообще-то понравилась тайская культура — и люди, и общество в целом, поэтому у меня не возникало никакого сопротивления, и я охотно приспосабливался. Но множество более тонких аспектов — их расслабленность, приземлённость, «точки баланса» — я не замечал; они не доходили до моего сознания. Поэтому к тому времени, когда я приехал в Англию, я в большей степени впитал такую идеализированную форму буддийского монашества, не уравновесив её теми качествами, которые, казалось, были неотъемлемой частью тайского культурного контекста. Но ведь дело в том, что Аджан Ча никогда никуда не торопился; он никогда не совершал компульсивных действий. Фактически, как казалось, он двигался в одном потоке с жизнью. Он был безупречным монахом и производил впечатление, и тем не менее он никогда не выглядел важным, пугающим или высокомерным; он просто всегда расслабленно воспринимал самого себя, находясь в своём обществе. В 1977 году мы собирались вместе приехать в Англию, и мне было интересно посмотреть, как он будет выживать вне Таиланда, где к нему относились с таким почтением. Таиланд — довольно гомогенное общество (девяносто пять процентов населения — буддисты Тхеравады), поэтому у тайцев не так много опыта взаимодействия с этническими меньшинствами или другими религиями. Когда мы прибыли в Лондон, я заметил, что Аджан Ча просто смотрел, как двигаются люди, как всё устроено, и меня очень впечатлило то, как легко он приспосабливается к разным ситуациям; это очень удивило меня — и порадовало.

Самое важное в жизни, как всегда подчёркивал Аджан Ча, — это понимать время, место и ситуацию. Он вообще не беспокоился о том, чтобы соблюдать правила с точки зрения типичных тайских подходов, как если бы вы были «должны сделать это именно так, иначе вы делаете неправильно!». Именно такую склонность я обнаружил в себе — я держался за идеал и чувствовал, что любое пренебрежение им было сродни предательству; такова была моя культурная обусловленность, и это было очень двойственное отношение. Я был воспитан с верой в то, что правильное и неправильное, хорошее и плохое, небе-

са и ад противопоставлялись друг другу и что нужно было делать то, что является правильным, и избавляться от того, что является неправильным. Таким образом, двойственное мышление составляло значительную часть моей культурной, образовательной и религиозной обусловленности. Но я замечал, что Луанг По Ча на самом деле совсем не так смотрел на вещи; он был намного больше сонастроен с временем и местом, с тем, что было подходящим и уместным, а не с тем, что было «правильным» и «неправильным». Он делал акцент на том, что похвала и порицание, как и любые другие противоположности, обладали равной ценностью. На самом деле путешествовать по Англии с Аджаном Ча было довольно приятно, поскольку он указывал на те моменты, которые я сам бы никогда не заметил, на вещи, которые мы просто считаем само собой разумеющимися. Он никогда раньше не был за границей, это был его первый опыт поездки в другую страну, и выбраться из северо-восточного региона Таиланда, выйти за рамки Тайской лесной традиции — это был значительный прорыв.

Ещё живя в Таиланде, я обращал внимание, что Аджана Ча критикуют и порицают за многие вещи, но я больше был склонен идеализировать его. Я думал: «Это, возможно, величайший монах в мире. Мой учитель — самый лучший!» Американцы всегда любят описывать всё в такой превосходной степени — лучший, крупнейший, величайший! — и благодаря своей «американской» обусловленности я был склонен возвышать своего учителя над всеми остальными. Я не мог понять, как кто-то может вообще критиковать его; однако люди критиковали — даже кое-кто из его ближайших учеников. Я наблюдал за ним в такие моменты, и складывалось впечатление, что его это вообще не напрягает; у него не было этого отношения — «да как ты смеешь!» или «так нельзя делать!». Казалось, ничто из этого его не задевало. С другой стороны, я всегда страшился критики в *свой* адрес; из-за неё я всегда чувствовал, словно меня отвергают. Возможно, это объясняется тем, что моя жизнь всегда была посвящена тому, чтобы добиваться успеха и делать себя приятным и респектабельным человеком, которого все принимают, — ведь тогда я бы удостоился похвалы. Если отсутствовал этот позитивный компонент, критика становилась невыносимой. Одно слово могло повергнуть мой ум в подавленное состояние; и если мне давали негативную обратную связь, я чувствовал себя задетым и оскорблённым.

Если это существенная часть вашего характера, вы можете рассказывать о похвале и порицании, говорить, что они имеют одинаковую ценность, — однако что вы делаете, когда сталкиваетесь с ними в реальности? Ладно ещё похвала, но порицание!.. Я понял, насколько оно меня пугает, а также насколько меня пугает перспектива сделать что-нибудь такое, из-за чего бы возникла, скажем так, «дисфункциональная ситуация». Другими словами, из-за того что многие монахи и монахини в тот период были довольно чувствительными и добрыми людьми, они не хотели ранить меня и ничего не говорили. Они не давали мне никакой обратной связи, потому что боялись, что я стану агрессивным, буду обвинять их или буду обижаться; а они не хотели этого. Но я начал замечать проблему и спросил себя, как я мог бы воспринять порицание, не просто реагируя на него автоматически; как бы я смог воспринимать одинаково и похвалу, и порицание? Это была сложная дилемма, которую я осознал, живя здесь, в Англии. Я распознал, что если я не знаю, как воспринимать критику, то моя работа в качестве главы общины была бесполезной; я никак не мог выполнять эту функцию, если я только и делал, что создавал дисфункциональные ситуации. А будучи самым старшим монахом в группе, не ожидал я и того, что кто-то ещё сможет это делать. Поэтому я знал, что мне нужно работать с этим, докопаться до самых корней проблемы.

Я начал экспериментировать, просто слушая себя, слушая то, как я критиковал себя, потому что на каком-то этапе процесс обусловливания создал во мне внутреннего тирана. Во мне жил этот безжалостный внутренний критик, и я начал понимать, что на самом деле этот внутренний критик был хуже любого другого. Никто никогда не критиковал меня так сильно и так безжалостно, как я критиковал сам себя. И вот я начал слушать это осуждающее, благочестивое нечто во мне, которое говорило: «Тебе не следовало так поступать! Тебе не следовало так говорить! Ты не хороший монах! Ты не должен испытывать ревность к кому-либо! Ты лицемер, ты просто подделка, фальшивка». Я всего лишь начал слушать этот внутренний голос — который, кстати, не был симптомом шизофрении, — и я предпочитал делать это, а не попадать в ловушку воздействия этого мощного голоса либо стремления подавить или отрицать его.

В прошлом у меня был один интересный опыт: как-то в полдень я спускался по Хэйверсток Хилл в Лондоне (та загруженная улица

напротив Хэмпстедской вихары). Я уже прошёл Хэйверсток Армс, когда у меня возникло ощущение того, что я называю «звук тишины»*, и вместе с ним — ощущение безграничности и пустотности; это было мощное переживание. После этого я стал распознавать «звук тишины» с этим чувством пустотности всё чаще. Я также начал лучше распознавать отличие чистого сознавания от личностного восприятия. Мне стало ясно, что моя обусловленная личность была тем испуганным персонажем, который любил похвалу и не мог выносить критику, который постоянно всё оценивал и был полон беспокойства, забот и чувства собственной значимости. Когда я «синхронизировал» себя с этим «звуком тишины», я распознал то, что сознавало личность; затем чувство себя как личности как бы поблекло, и осталось лишь это чистое сознавание — и именно в нём, какказалось, личность возникала и исчезала.

Когда я начал ценить это в полной мере, я постиг, что это был способ взаимодействия с порицанием. Когда я слышал, как кто-то обвиняет и критикует меня, и это происходило в подобной тишине, я понял, что сознавал собственную склонность к автоматическим реакциям, при этом не действуя на её основе; я понял, что, доверяя этому сознаванию, я мог воспринимать собственные реакции на то, что говорили другие. Это дало мне пространство в сознании, в котором мир мог возникать и исчезать с его удовольствием, болью, похвалой и порицанием. И следующей зимой я решил испытать это в нашем монашеском сообществе. В то время я был в не очень хороших отношениях с монахинями (*силадхары*) и попросил их дать мне какую-то обратную связь. Мы организовали несколько встреч. Я сказал им, что не будет никаких запрещённых тем и что они могут свободно сказать всё, что хотят, — особенно если это касалось взаимоотношений со мной. Мы не ограничивали продолжительность встреч, поэтому они могли начаться в полдень и длиться до самого вечера либо до того момента, когда уже явно надо было закругляться.

* Звук тишины, как объяснял Аджан Сумедхо, — это некая космическая фоновая вибрация; звук, не похожий на звук, который мы себе обычно представляем (имеющий начало и окончание); похожий на поток, непрекращающийся, текущий звук.

Я решительно настроился не защищаться, не обвинять других и ни при каких условиях не позволять желанию направлять дискуссию взять верх. Однако я позволял себе попросить прощения, если чувствовал, что извинения уместны. Я решил, что, даже если не буду согласен с ними или буду иметь другое мнение по какому-то вопросу, я не буду об этом спорить. Каждый из нас видит вещи по-своему, и я знал, что ни одна из монахинь не станет меня обманывать, поэтому здесь не шла речь о том, чтобы пытаться доказать, чей ракурс был правильным, — но о том, чтобы просто слушать; это я и делал.

На самом деле они мне сказали довольно болезненные вещи — о том, как я их разочаровал, как я их подвёл, как я утратил их уважение. Подобные слова могут разбить вам сердце. Однако воспринимать критику и собственные реакции одновременно — вполне возможно. Сознавание даёт нам такую способность. Конечно, иногда было очень тяжело, и я порой возвращался в комнату с чувством, словно бился на ринге с опытным боксёром. Но я не сдрей-фил и на следующий день снова пошёл на встречу. В конце месяца уже нечего было обсуждать и, казалось, всё разрешилось само собой; казалось, что произошла удивительная трансформация. У каждого была возможность высказаться, а я обнаружил, что у меня есть сила воспринимать обвинение, порицание. Оно больше не пугало меня, и позже этот опыт помог мне воспринимать и похвалу тоже. Я получаю достаточно похвалы, но мне уже не приходится зависеть от неё, чтобы чувствовать себя стоящим человеком.

Если сознавание — это ваше прибежище, то вы будете воспринимать и *принимать* свою личность; и вы сможете у неё учиться. Но вы уже не будете ограничены, не будете привязаны к тем привычным шаблонам, к той культурной обусловленности, которую вы приобрели.

21. Это и есть бессмертное

16 августа 2005 г.

Тихо сядьте, успокойте ум, настройтесь на отношение расслабленного внимания, осознанности — отношение отпускания, ненапряжённости, чтобы вы могли позволить миру исчезнуть.

Я говорю «расслабленное внимание», но это звучит как оксюоморон, правда? Вы, возможно, думаете, что внимание приводит вас в состояние *не-расслабленности*; а расслабление часто означает отсутствие внимания. Но в данном контексте эти два слова — «расслабленное внимание» — указывают на отношение присутствия без попыток что-либо делать, без какого-либо предубеждения насчёт того, как нужно стать внимательными или заставить себя медитировать, без переключения на обычное отношение «стремиться к чему-то». Большинство из нас, думая об обращении внимания, представляют себе некое чувство стремления, когда мы заставляем себя сделать что-то, совершая волевой акт; тогда как я говорю о таком виде внимания, который не имеет ничего общего с тем, чтобы заставлять себя обращать внимание; это естественное состояние непринуждённости, присутствия — когда мы, скорее, слушаем, а не контролируем.

«Отпускание» — ещё одно понятие, которое может помочь нам понять это чувство уступания, а не удержания чего-либо. Мы позволяем себе присутствовать, не попадая в ловушку представлений о том, что мы должны *получить* что-то от этого, что мы должны всё контролировать или избавиться от негативных мыслей. Все подобные подходы — часть нашей культурной обусловленности. У нас есть эти

склонности, желание контролировать, оценивать, выявлять различия, пытаться получить что-то, чего у нас ещё нет, — некое идеализированное состояние, что-то под названием «просветление», которого, как мы воображаем, у нас нет прямо сейчас, — или пытаться избавиться от плохих мыслей, алчности, ненависти и заблуждения, чтобы в будущем стать таким просветлённым существом. Но с отношением расслабленного внимания мы отпускаем всё это — все наши представления, идеи, мнения о себе, о буддизме, о медитации, о просветлении, обо всём; ведь нет ничего, что мы должны получить или от чего должны избавиться.

Я лишь указываю на то, что важно просто учиться доверять, учиться распознавать некое очень естественное состояние бытия, а неходить из какого-то представления, какого-то мнения, какого-то взгляния или допущения, которые являются результатом культурной обусловленности ума. Нужно помнить о том, что осознанность — всегда здесь и сейчас; это не что-то такое, чего мы должны достигать. Когда мы пытаемся представить себе сознавание или внимательность, мы создаём некое представление о них и затем пытаемся обрести их в соответствии с этим представлением. Возможно, у нас есть определение этих слов, которое мы вычитали в палийском словаре или получили от какого-то учителя, — и мы хватаемся за него. Мы очень быстро цепляемся за представления о буддизме, потому что у нас хорошо развит интеллект, но это может помешать сознанию, которое находится за пределами любых определений. Сознавание — это больше вопрос отношения, некоего естественного состояния бытия, однако мы можем взять это слово, сказать: «О, я не очень осознанный; я должен быть осознанным» — и сформировать какое-то мнение об этом.

Таким образом, я предлагаю вам, вместо того чтобы пытаться определить сознавание или выяснить, что это такое, просто сознавать текущий момент и то, какие вы прямо сейчас. Что сейчас происходит? Вы сидите! Да, это настолько очевидно; а сидите вы «именно так». Замечайте, просто сознавайте опыт сидения, как ваше тело сидит на стуле или подушке. Сознавание — это не критикующая функция; вы не говорите: «Я сижу не очень хорошо» или «Я должен сесть получше». Если вы начнёте думать таким образом — что ж, тогда забудьте об этом! Не создавайте проблемы из того, как вы сидите.

Просто будьте с тем, как есть прямо сейчас, с переживанием того, как ваше тело сидит в данном положении. Я сознаю давление своего тела на подушку, ощущение веса на этой дзафу, и сейчас в сознании внезапно оказались мои руки — правая рука касается левой. Возможно, я начинаю сознавать своё дыхание — вдох и выдох в области ноздрей — или движения моего живота. Я не пытаюсь сознавать что-то конкретное, но просто позволяю сознанию быть. Затем я позволяю тому, что присутствует здесь и сейчас, проявиться в сознании. Обычное, повседневное переживание того, как тело сидит, или как тело дышит, или ощущения холода либо жары прямо сейчас — «именно такие». Просто замечайте, вместо того чтобы реагировать. Вы, возможно, думаете: «О, здесь слишком жарко», а затем реагируете. Но прежде чем вы это сделаете, используйте возможность просто замечать: «ощущение жары — именно такое». Также сознавайте своё умственное состояние, своё эмоциональное состояние или своё настроение — не критикуя или пытаясь определить его, но лишь замечая его. Вам даже не нужно описывать его; просто доверяйте себе и распознайте, что оно «именно такое». Сознание — это наша всеобъемлющая способность. Оно не оценивает и не выявляет различия, но распознаёт. Оно видит и знает боль или негативные умственные состояния и позволяет даже им быть такими, какие они есть.

Учение Будды было направлено на распознавание того, что мы не создали на основе неведения. Мы обусловлены пытаться получать что-то или избавляться от чего-то. Наша способность мыслить и рассуждать — это обусловливание ума, продолжающееся с самого рождения, — является двойственной; она функционирует в этом двойственном диапазоне между лучшим и худшим, хорошим и плохим, правильным и неправильным. Мы развили своё критическое мышление до высокого уровня, поэтому знаем, «что лучше всего» и «как всё должно быть». Мы можем создать высочайшие идеалы обусловленных феноменов в их наилучшей форме; и из-за этого мы боимся их противоположностей. Поэтому у нас есть представления о небесах и ад. И мы заявляем, что небеса — это лучше всего, а ад — это хуже всего. Но мышление является двойственной функцией ума. Просто созерцайте собственное мышление. Если у вас есть «хорошее», то у вас есть и «плохое». Мы бы хотели, чтобы всё было хорошим и чтобы не было ничего плохого, но это создаёт в нас огромное

разделение, потому что мы всегда пытаемся избавиться от того, что, по нашему мнению, является плохим. Мы можем видеть это даже на уровне взаимоотношений между странами: «Уничтожьте злые силы!» Это работа на двойственном уровне; и процесс мышления именно таков. В эмоциональном, идеологическом, политическом и экономическом плане всегда присутствует какая-то борьба, какое-то сопротивление — попытки контролировать, попытки избавиться от злых сил, дурных мыслей внутри нас, злости и алчности, страха и подавленности.

Понимание сознавания позволяет нам взглянуть на эту двойственность со стороны. Из-за того что двойственность создаётся мышлением, мы можем сознавать, как мы мыслим. Если бы у нас не было никакого способа сознавать мышление, мы бы застряли в своей обусловленности; из неё не было бы выхода. Если мы рождаемся в хорошей семье, наши родители мудры, а наши учителя — просветлённые, то наша обусловленность будет, пожалуй, очень хорошей, но я не думаю, что большинству из нас так повезло. В любом случае мы учимся у тех родителей, которые у нас есть, у того общества, в котором мы родились, у того опыта, который мы переживаем, и у тех учителей, которых мы встречаем в своей жизни. Многое из этого наверняка было хорошим, а многое — не таким уж хорошим. Есть люди, испытывающие чувство, что они были нежеланными детьми, у которых не было любящих родителей, и есть те, кто живёт в грубом и равнодушном обществе; из-за этого они часто впитывают очень негативное отношение, которое окружало их с раннего детства. Но Будда указывал на сознавание, которое превосходит обусловленность. Поэтому ни один из нас не является просто беспомощной жертвой судьбы. Может показаться, что нашу жизнь испортили трагедии, жестокое обращение и неудачи, происходившие с нами начиная с детства; так может показаться на личностном уровне, но Будда указывал на окончательную реальность, в которой может разрешиться обусловленность нашего ума. Другими словами, у нас есть выход из обусловленности; мы не просто жертвы неудачного стечения обстоятельств.

Буддизм — это пробуждение, обращение внимания на жизнь, осознанность, присутствие здесь и сейчас. С другой стороны, мышление — это идеалы. Я, конечно, не пытаюсь остановить своё мышление. Это не какое-то нападение на интеллект. Я не «антиинтеллекту-

ал». Я говорю о том, что нужно учиться использовать интеллект таким способом, чтобы он не становился доминирующим заблуждением, на основе которого мы действуем, — речь о «хорошем» и «плохом», «правильном» и «неправильном», похвале и порицании, счастье и страдании. Личность создается из похвалы и порицания. Чувство того, кто мы есть, нашей собственной ценности, связывается с поощрениями и наказаниями, которые мы получали от своих родителей, от общества, от наших взаимоотношений с другими, начиная с того момента, как мы родились; общество, в котором мы живём, — это общество кнута и пряника. Меня поощряли, если я был хорошим мальчиком, и наказывали, если я был плохим мальчиком. В школе меня награждали за хорошие оценки и наказывали за плохие. В армии меня награждали, когда я был хорошим солдатом, и наказывали, когда я не был таковым, и так далее. Я лишь указываю на двойственную структуру нашего общества, нашего интеллекта и самого нашего языка.

А что естественно — так это сознание. Оно не является чем-то, что вы создаёте. Вы можете создавать идеалы, и вы можете создавать негативные умственные состояния на основе различных ужасных вещей, которые случились или могут случиться с вами. Вы можете постоянно переживать из-за несправедливости, дурного и жестокого обращения, точно так же как и из-за всех чудесных событий, которые с вами произошли. Но это всё требует мыслительной активности. Нам приходится запоминать, нам приходится верить в свои убеждения и воспоминания. Затем склонности, нарастающие благодаря этим воспоминаниям, формируют наше ощущение благоденствия либо нужды. Сознание, или внимательность/осознанность (я использую эти термины как взаимозаменяемые, чтобы обозначить присутствие здесь и сейчас), позволяет нам сознавать всё, что бы мы ни создали, — наше теперешнее настроение, физические аспекты текущего момента, дыхание (вдох, выдох) и так далее. Мы можем охватить сознанием всё это — хорошее, плохое, правильное, неправильное, удовольствие и боль: здесь всему найдётся место. Это не вопрос контроля над умом; здесь больше речь о «безвыборном сознании», говоря словами Кришнамурти. Присутствует сознание, и мы ничего не выбираем; мы не пытаемся удержать одно или избавиться от другого.

Во время Летней школы здесь, в Лестере, я прошу вас созерцать это. Просто замечайте: оно — «именно такое». Это нетрудно; это не что-то ужасно утончённое; это не зависит от наличия полной тишины и контролируемой обстановки; это не зависит от того, погружаетесь ли вы в утончённые умственные состояния; это не джхана или какие-то высокие уровни сосредоточения; это просто «это» — чувство расслабленного внимания. Иногда я переживаю его как слушание, но это просто чувство открытости, восприимчивости и благополучия, и оно расслабленное. Я не пытаюсь делать что-то исходя из «Сумедхо, ты должен быть более осознанным!». Если я начну так думать, то что произойдёт? Когда я говорю: «СУМЕДХО, ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЕЕ ОСОЗНАННЫМ!» — я перехожу в состояние напряжения. Это снова тот внутренний тиран. Когда такое начинается, я напрягаюсь.

Замечайте подобные вещи посредством сознавания. Наставления по медитации, которые мне доводилось слышать — или даже давать самому, — часто сводились к «Медитируй! Медитируй! Медитируй!». Когда вы впервые слышите это: «Ты должен быть осознанным! Ты не очень осознанный. Твой ум блуждает повсюду, а так не должно быть, поэтому практикуйся — практикуй осознанность!» — ваш ум может оказаться в очень напряжённом состоянии; даже ваше тело может сжаться из-за этого. Вот почему я делаю акцент на этом чувстве расслабления, раскрытия, расширения, отпускания, слушания. Дело не в том, чтобы *пытаться* быть осознанным; отпустите любые представления относительно того, осознаны вы или нет; не делайте проблемы из осознанности. Доверяйте себе, просто доверяйте своей способности расслабляться и открываться. Вам не нужно что-то доказывать, что-то получать, что-то контролировать, чего-то достигать. Если такие мысли возникают, сознавайте их и отпускайте. Если есть это чувство — «Я должен разобраться с моим самадхи», просто отпустите его. Начните распознавать естественное состояние сознания. Это чистое сознание, до того как вы становитесь кем-либо. В нём нет самости, нет «я». Будда называл его «вратами в бессмертное». Осознанность, внимательность — это путь к бессмертному. «Это» есть бессмертное. Вы распознаёте Дхамму — иными словами, Амата¹дхамму (бессмертие). Реальность есть «это». Поддерживайте это в себе. В этот момент наполните таким образом своё сознание. Если вы начнёте думать: «Теперь я просветлённый» — просто отпустите это.

Здесь больше нет никакого «я», или «я являюсь чем-то», или «я не являюсь ничем»; здесь просто «именно это». Учитесь поддерживать это восприятие — «всё именно такое, именно это и есть путь — это сознание» — так, чтобы ваши сознательные моменты были наполнены мудростью, а не какими-либо впечатлениями о себе, о том, как вы оцениваете себя, о том, способны вы медитировать или нет.

Здесь я хочу указать на то, что в палийских учениях называется «первыми тремя оковами». Есть десять оков, или привычек, которые обычно блокируют нам доступ к нашей истинной природе, бессмертной реальности, освобождению. Первая из них — это вера в личность, которую также называют это и которая является обусловленной. Вы не рождаетесь с верой в личность. У младенца нет веры в личность; он приобретает её позже. Её вы усваиваете после того, как рождаетесь. Когда ребёнок рождается, он сознателен; это ведь естественно, правда? Но его сознание не мужское или женское, не азиатское или европейское, не английское, швейцарское или тибетское; это просто естественное сознание; оно просто такое, какое есть. Наш мир — это мир сознания, и человеческое тело — одно из его естественных условий. Когда оно рождается, оно именно такое, и сразу после рождения запускается процесс старения; но это естественное состояние. В наши дни люди стараются создать своё собственное тело — хотя и, пожалуй, без особого успеха! Они расходуют массу энергии на то, чтобы пытаться поддерживать иллюзию идеального физического тела. Однако то состояние, в котором находится тело прямо сейчас, — каким бы ни было это состояние — совершенно естественно. И старение — это естественный процесс. Поэтому мы замечаем то, как есть, вместо того чтобы исходить из некоего идеала. Если я думаю: «Ну что ж, я хочу молодое тело на всю жизнь; я хочу быть молодым, полным сил и хорошо выглядящим, и чтобы я умер, когда мне будет сто лет, в состоянии идеальной красоты и здоровья», то, боюсь, такого не произойдёт. Но вы точно можете создать идеал того, как всё должно быть. На самом деле вы можете создать идеал из любой фантазии и жить, руководствуясь им, — но, пожалуй, в итоге вы получите горькое сожаление, потому что создали что-то, что вряд ли может реально проявиться.

Будда указывал на Дхамму — то, каким всё является, естественное движение и изменчивость обусловленного мира, который нас окружает. Он не говорил, что мир хороший или плохой, правильный или

неправильный. Мы тоже можем видеть, что он «именно такой», — не выдвигая суждений о том, что быть человеком — это что-то чудесное или ужасное, хорошее или плохое. В нашем человеческом опыте мы можем распознать много приятного. У нас есть воспоминания о счастье, успехе и защищённости. Но также есть и воспоминания о неудачах, потерях и страданиях. Поэтому, когда мы размышляем о том, каким всё является, это включает хорошее и плохое, правильное и неправильное, истинное и ложное, красивое и уродливое, прекрасное и ужасное, небеса и ад. Для всего этого есть место! Именно так устроены обусловленные явления. Вы не можете получить одно без другого. На неком идеальном уровне вы можете создать небеса — вечную возвышенную страну, где все яблоки идеальны, где в них нет ни одного червяка, а ещё там никто не стареет, все остаются молодыми и красивыми, львы являются лучшими друзьями ягнят, они любят друг друга и целуют друг друга, — но это какое-то детское видение, не правда ли? Оно милое и приятное, но это лишь фантазия, картинка; это не так, как есть.

Когда Будда указывал путь к освобождению, он призывал людей пробудиться и замечать. Он не рассказывал им о том, каким всё является; здесь не возникает вопрос веры в то, что сказал Будда, согласно Палийскому канону: «Это слова Будды!» Тогда кто-то говорит: «Я не знаю — а может, это не его слова?» И кто-то другой говорит: «Еретик! Убирайся! Ты нам здесь не нужен. Если ты хочешь вступить в наш клуб, тебе придётся поверить, что это слова Будды! Ты — зло, настоящее зло! За то, что ты подвергаешь сомнению подобные вещи, ты будешь изгнан в огненный ад». Вместо этого Будда поощрял исследование. Но я слышал, как буддисты говорили что-то вроде: «Ты должен в это поверить!» И Палийский канон становится своеобразной точкой отсчёта. «Это слова Будды, поэтому тебе нельзя подвергать их сомнению; ты должен всецело верить им!» Что привлекло меня в буддизме — и, возможно, большинство из вас, сидящих здесь, — так это то, что в нём поощряется пробуждение, а не необходимость принимать какой-то набор верований.

Итак, что же такое пробуждение? Это не достижение каких-то высоких уровней сосредоточения и демонстрация чудес на физическом уровне или каких-то фантастических способностей. Будда никогда не превозносил такие необычные способности, как хожде-

ние по воде или полёты по воздуху, которыми, возможно, обладали некоторые люди. Он указывал на простое обычное сознавание здесь и сейчас, на пробуждённую внимательность к телу, к умственным состояниям, к эмоциональным состояниям, к элементам нашего опыта, которые мы переживаем посредством зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания и мышления. Единственный способ посмотреть на всё со стороны — это использовать сознавание. Если мы не осознаны, то мы просто думаем о жизни и ум ходит кругами. Пытаясь выяснить всё на интеллектуальном уровне, мы получаем некоторые преимущества, но это не принесёт освобождения, потому что мы попадаем в ловушку обусловленности ума.

Я же призываю к тому, чтобы распознавать и учиться ценить пробуждённость в вас самих, вместо того чтобы бесконечно переживать о своих неудачах, слабостях и критически оценивать себя. Этим мы обычно и занимаемся. Восприятие с позиции личности часто обладает этим оценивающим свойством. А в критически мыслящем уме нет мудрости; критикующая способность не позволяет мудрости действовать. Вы можете видеть, какой акцент наша западная цивилизация делает на интеллекте и современной науке. Мы считаем себя жутко умными, когда дело касается того, как мы управляемся с этим обусловленным миром. Мы можем создавать атомные бомбы! Шестьдесят лет назад мы сбросили бомбы на Хиросиму и Нагасаки и просто уничтожили тысячи людей! Мы превратили их в пар. А сейчас мы загрязняем нашу планету, ведь так? Только посмотрите на это британское общество. Сейчас у всех есть машина. На днях во время поездки с Рочаной я обратил внимание, насколько богатой и изобильной выглядит сейчас Великобритания. Тридцать лет назад такого не было. Сейчас мы наблюдаем общество, которым хорошо управляют и в котором есть много всего приятного — того, что достойно похвалы; но вы можете видеть, что оно всё ещё пребывает в заблуждении. Даже несмотря на всё это изобилие и безопасность, мы всё ещё живём в такое время, когда повсюду нарастает чувство страха. В прошлом месяце я был в Соединённых Штатах — впервые с 11 сентября 2001 года — и заметил, какой там уровень страха. Казалось, никто больше никому не доверяет. У них есть эта «внутренняя безопасность», это агентство, которое шпионит за всеми. И у вас всегда есть этот страх, что всё будет так, как было при КГБ в Советском

Союзе. А нет ли в этом помещении жучков прямо сейчас? «Большой брат наблюдает за тобой!» Таким образом, мы очень умные в том, как обращаться с обусловленным миром, но мы не очень мудры.

Но учение Будды – это учение мудрости. А мудрость – это знание вещей такими, какие они есть; это способность к распознаванию; это «Будда, который знает Дхамму». Будда представляет сознание в физической форме; это чистое безошибочное сознание – но в определённой человеческой форме. Итак, Будда знает Дхамму, истину того, каким всё является. Когда мы на днях принимали прибежище, это было прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе. Именно эти символы мы используем, но сами по себе они не предназначены для того, чтобы за них цепляться; это была бы лишь очередная интеллектуальная деятельность. Поэтому вопрос в том, чем для вас является Будда сейчас с точки зрения этого момента? Вы верите в Будду как в некоего мудреца, существовавшего когда-то? Или вы верите, что Будда – это какая-то абстрактная сила во вселенной? Может быть, где-то там существует какая-то будда-энергия, действующая во вселенной, с которой мы должны установить контакт? Мы можем создавать разнообразные абстрактные идеи о будда-уме, будда-энергии или будда-природе. Однако чем это является прямо сейчас, в той точке, где нахожусь я, где находитесь вы? Чем это является прямо сейчас с точки зрения вашего умственного состояния? Это ведь не вопрос того, чтобы обладать какими-то определёнными свойствами, верно? Вы просто наблюдаете, как вы переживаете этот момент прямо сейчас, – тело «именно такое», настроение «именно такое». Вы начинаете распознавать, что Будда есть «это». И когда мы говорим *Буддхам саранам гаччхами* («Я обращаюсь к Будде за прибежищем»), мы имеем в виду это пробуждённое сознание, знание того, как есть, Дхаммы. И тогда мы видим Дхамму. Ваше тело – это Дхамма. Природа тела такова, что оно рождается, стареет и умирает. Именно это является Дхаммой, а не какая-то личная проблема. Когда есть некое личное отношение, я говорю: «Я не хочу стареть!» – и создаю из этого проблему. Я хочу оставаться молодым и хорошо выглядящим до ста лет и, умерев, стать красивым, молодо выглядящим трупом. Тогда все скажут: «Аджан Сумедхо состарился очень удачно».

Также отмечайте, как умственные состояния возникают на основе соответствующих условий. Вчера вечером мы беседовали на тему

похвалы и порицания. Люди говорят: «Ты классный!» — и я чувствую себя «так». А затем они говорят: «Ты ужасный!» — и теперь я чувствую себя «этак». Ум скачет вверх и вниз, правда? Если на улице солнце и денёк чудесный, я чувствую себя «так». Если холодно, сыро и идёт дождь, я чувствую себя «этак». Однако тó внутри вас, что сознаёт, и есть то, на что я вам указываю. И способность увидеть это сознавание — ваше прибежище. Мы очень слабо контролируем окружающие условия. Мы не можем контролировать погоду; нам приходится просто принимать её! Солнце, дождь, жара или холод — всё это «именно такое». И человеческое тело — тоже такое, как есть. Некоторые люди рождаются с хорошими физическими задатками. Они очень сильные, здоровые, полны энергии и никогда не болеют. В то же время у других людей с самого рождения есть всевозможные физические проблемы. С точки зрения идеального мира несправедливо, что некоторые люди с рождения получают все блага, а другие — целый букет проблем со здоровьем. Но с точки зрения Дхаммы это не проблема. Смысл в том, чтобы пробудиться, будучи такими, какие есть, находясь в таких условиях, какие есть, с таким телом, какое есть, и с таким умом, какой есть прямо сейчас.

Таким образом, размышление о «Будде, знающем Дхамму» — это его интернализация. Будда исходит из сердца. В Таиланде используют термин *читта* — это палийское слово, которое также означает «сознание», — но тайцы часто говорят о читте как о сердце и действительно указывают рукой на область сердца. Использовать слово «ум» для перевода этого слова — это как-то слишком «про мозг», правда? Если мы говорим: «У него хороший ум», это значит, что человек хорош в мышлении. С другой стороны, «хорошее сердце» означает гораздо больше, чем даже тот смысл, который мы вкладываем в эту фразу, говоря на английском; она означает нечто щедрое, любящее, благородное, доброе; она подразумевает открытое, сострадательное отношение к миру. Поэтому палийское слово *читта* (как его используют в тайской традиции) — это одно из распространённых описаний, бытующих в Таиланде. Лесные монахи скажут: «Наблюдай за своей *чит!*», имея в виду «Посмотри на себя!». Но не в каком-то критикующем смысле; здесь подразумевается не то, что вы смотрите на себя и говорите: «О, это не очень хорошо; это ужасно, так нельзя думать», но то, что вы распознаёте «это» таким, какое оно

есть прямо сейчас. Ощущение счастья — «именно такое»; ощущение, что вас порицают, — «именно такое».

Я обнаружил, что западным людям в целом не хватает доверия самим себе. Мы находимся в ловушке представлений о том, как всё должно быть, и легко критикуем то, что не так с нами и с миром, постоянно переживая из-за этого. Как общество мы в очень большой степени настроены на интеллект, но интеллекту нельзя доверять. Нет смысла в том, чтобы просто формировать какую-то приятную идею о том, что Дхамма — это наше прибежище. Нам нужно на самом деле распознать, что «это» — Дхамма, «это» такое, какое есть; нам нужно на самом деле распознать то, что сознаёт злость, страх и что угодно ещё. Сознавание — это не страх; страх является объектом. Когда мы чувствуем испуг или злость, мы знаем, что мы чувствуем злость, и распознаём это. Сознавание этого и есть путь; сознавание, а не злость, является прибежищем. Злость — не прибежище. Чем больше вы изучаете этот вопрос, тем большую уверенность в сознавании вы обретаете. Вы поймёте, что оно является естественным состоянием, а не чем-то таким, на что вы не способны; потому-то я и призываю вас по-настоящему оценить его и полностью довериться ему. Не принимайте мои слова на веру. Вам нужно лишь проверить это на своём жизненном опыте. Выясняйте это сами для себя.

Что касается лично меня, то, как кажется, я обретаю самое глубокое прозрение, когда нахожусь под самым большим давлением, когда жизнь принимает самый неприятный оборот. В таких ситуациях есть что-то такое, из-за чего я чувствую, что мне ничего не остаётся, кроме как сознавать «это». Иногда это становится настоящим благословением!

22. До того как возникает «я есть»

17 августа 2005 г.

Я хочу начать с напоминания о том, как важно сохранять отношение расслабленного внимания, открытой восприимчивости. Иногда слово «медитация» или представление о ней могут втиснуть нас в узкие рамки подхода «Я должен медитировать!». А затем мы пытаемся сосредоточить свой ум на чём-либо. Мы ассоциируем медитацию с такими вещами, как осознавание дыхания или некой мантры либо применение какой-то медитационной техники. Не то чтобы это неправильно, но весь смысл учений Будды сводится к пробуждённости, сознанию здесь и сейчас, полному присутствию, полному единению с текущим моментом как он есть.

Когда вы заходите в такую комнату, как эта, которая за эту неделю стала ассоциироваться с наставлениями по Дхамме и медитацией в том или ином виде, просто сознавайте то, как это влияет на вас. Возможно, у вас будут какие-то ожидания на эту тему, или предвкушение, или сопротивление, или даже чувство веры. Дело не в том, чтобы пытаться найти какую-то неправильность в ваших реакциях на посещение этой комнаты, а в том, чтобы просто распознавать, что они «именно такие». Я прошу вас просто замечать, что вы чувствуете. Сознавайте, что это именно то, как есть.

Слово «медитация» — это общий термин, который включает почти всё, что вы делаете со своим умом. Но что ассоциируется с этим

словом *у вас*? Аджан Чат подчёркивал важность практики. В Таиланде вы постоянно слышите это слово — «практика». Они взяли палийское слово *патипада* (что переводится как «практика») и говорят: «патипа, патипа; вы — патипа-монахи, и вы должны быть осознанными и практиковать». Это были императивы, по крайней мере я воспринимал эти указания именно так. И меня это устраивало. У меня не было никаких проблем с представлением о том, что надо практиковать, практиковать, практиковать. Вначале такой подход вернул меня к моей привычной компульсивности, которая и так уже присутствовала в моей жизни. Всё, что я делал, в целом усиливало мою компульсивность; поэтому я стал компульсивным медитирующим. Если случалось, что я не хотел медитировать, сопротивлялся, хотел отложить медитацию, то я обычно испытывал чувство вины: «Я должен сейчас медитировать, а я не медитирую! Я просто болтаю о пустяках с этими монахами. Я не отношусь к делу серьёзно!»

Наш монашеский образ жизни в Исане, что на северо-востоке Таиланда, был очень простым. Мы сами делали всю свою одежду и красили её натуральными красителями из плодов джекфрутового дерева*. Этот способ описан в Палийском каноне и восходит к временам Будды. Древесину дерева расщепляют, а щепу варят, пока она не приобретёт желтоватый цвет. Такая одежда имеет цвет джекфрута. Чтобы как следует покрасить монашеское одеяние, требуется несколько дней, и я, бывало, думал: «Я трачу своё время, занимаясь этим. Было бы гораздо легче, если бы моя мама прислала мне ткань подходящего цвета» (так работает ум американца). Но в любом случае во время этой долгой работы монахи общаются, и когда я начал лучше понимать язык, я стал думать: «Вы вроде бы не должны говорить о политике, о женщинах, о чём-то незначительном; это противоречит Винае!» В правилах Винаи обозначено, о чём не должны говорить хорошие монахи, и предполагается, что вы не обсуждаете королей, войны и всё такое. Поэтому, когда я услышал, о чём они говорят, я подумал: «Но это же не... !» И тогда запускался мой оценочный ум. «Я не буду таким, как они! Я буду практиковать, практи-

* Дерево, распространённое в Индии и Юго-Восточной Азии. Имеет огромные плоды, растущие из ствола.

ковать, практиковать!» И это, вероятно, сделало меня невыносимым человеком. Когда вы слишком серьёзны, вы уже не очень приятный человек, и никто не может выдерживать ваше общество.

Как-то раз я задал вопрос насчёт поверхностных разговоров в красильне, и один тайский монах сказал мне: «Красильня — это как центр психологической разгрузки для монахов. Именно там они могут позволить себе выглядеть глупо и нелепо, говорить о том, о чём не должны, и курить». Я подумал: «Вообще-то да, может, мне нужно расслабляться чуть больше!» Можно ухватиться за идеал «практикуйся, практикуйся» — и практика в целом вещь хорошая, я не говорю, что это плохо, — но *цепляние* за представление о ней может привести к навязчивым мыслям и утрате чувства юмора, «потому что, знаете ли, это не смешно! Практика — серьёзное дело! Быть хорошим монахом — это серьёзно!». Так вы теряете чувство юмора и радости жизни. И довольно скоро вы становитесь высокомерным, чувствуя, что вы лучше других; вы просто начинаете постоянно всех критиковать, а затем вас будет одолевать чувство вины за то, что вы сами порой отклонялись от своих строгих, навязчивых представлений о практике. Это не очень приятное состояние ума, но я мог понять, что я был по жизни склонен к этому. Что бы я ни делал, это частенько происходило именно с таким отношением, поэтому даже очень хорошие вещи становились для меня источником великого страдания.

Именно благодаря тому что Аджан Ча предлагал мне сохранять осознанность к происходящему, вместо того чтобы думать о соответствии традиции и стремлении стать идеальным буддийским монахом, я начал задумываться об этой дилемме идеализма в монашеской жизни. После каждой утренней пуджи кто-то открывал какой-нибудь текст и читал о том, какие качества присущи хорошему буддийскому монаху (это была серия историй о монахах), и мой ум хватался за идеалы того, каким нужно быть, что является правильным и что достойно похвалы. После этого я часто испытывал чувство вины, когда в моём уме возникали нечистые мысли, или я чувствовал злость, ревность, упрямство, высокомерие, гордыню, или я совершал любой другой греховный поступок, свойственный человеку. Поскольку меня воспитывали как христианина, моя культурная интерпретация происходящего сводилась к понятию «грешник». В тайской буддийской культуре нет подобных понятий.

Они признают, что у человека есть слабости, но это не то же самое, что считать себя грешником, — а с моей привычной интерпретацией это означало, что вы пребываете в довольно безнадёжном состоянии, как если бы вы родились с какой-то неизлечимой болезнью.

Будда подчёркивал, что важно использовать страдание (*дуккха*) как благородную истину. И Аджан Ча всегда подчёркивал важность изучения Четырёх благородных истин. И вот я спрашивал себя: «Что такое страдание? И какова причина страдания» — и затем размышлял об этом. «Почему, если я такой хороший монах, я так сильно страдаю? Если я практикую, соблюдаю все правила и делаю всё надлежащим образом, почему я так мучаюсь?» В этом была определённая логика. «Конечно, если я делаю всё правильно, то меня нужно награждать за то, что я правильный, за то, что я хороший мальчик, за то, что я веду себя как положено». Но моё отношение к монашеской жизни порождало во мне всё большую одержимость чувством вины и критическим настроем. Такая жизнь не доставляла радости. На самом деле монашеская жизнь может быть довольно радостной, если вы не привязаны к ней, если вы, ведя такую жизнь, умеет расслабляться. Тогда это может стать очень приятным образом жизни. Однако, размышляя над страданием, я начал прозревать его причину и осознал, что причиной было «цепляние за идеалы монашества», цепляние за Винаю. Из-за того что я цеплялся за что-то хорошее, мне казалось, это правильно, но, как указывается в Четырёх благородных истинах, любое цепляние — это результат неведения. Поэтому вы можете цепляться за идеалы и самые возвышенные альтруистические мысли, но при этом пребывать в совершеннейшем мучении. Почему? Потому что это происходит из неведения — неведения в отношении Дхаммы, неведения в отношении того, каким всё является.

Я жил в окружении преимущественно тайских монахов три или четыре года, и в тот период я замечал, что у них было своеобразное принятие в отношении обычных человеческих свойств. Тайская культура не отличается идеализмом, поэтому они так или иначе принимают те ограничения, которые мы имеем, будучи людьми. Поначалу это казалось чем-то безответственным такому идеалисту с возвышенным настроем, как я, — вы можете стать очень благочестивыми, если придерживаетесь наилучших стандартов, — и кто-то вроде меня может почувствовать, что он значительно лучше осталь-

ных. Однако если рассматривать цепляние и чувство превосходства, по-настоящему распознавая их как опыт текущего момента, вы замечаете, что это умственное состояние не назовёшь умиротворённым; чувство превосходства над другими не приносит покоя. Я цеплялся за чувство «я», которое является иллюзией, и за настолько высокие идеалы, что я вряд ли смог бы им соответствовать, — ведь я сам человек, а не идеал; я человеческое существо. Изображения будд — это идеалы. В этом помещении может произойти всё что угодно, а вон та статуя Будды будет просто безмятежно сидеть, где сидит. Идеалы — это не живые сознательные формы; это не чувствующие формы; они могут быть красивыми, но у них нет чувствительности. И люди, которые очень идеалистичны, часто довольно бесчувственны. Вы теряете эту чувствительность, когда вкладываетесь в настолько высокие идеалы, что вы всегда сравниваете реальность «здесь и сейчас» с тем, какой должна быть идеальная реальность, — а реальность, конечно, крайне редко бывает таковой. В некие кульминационные, пиковые моменты всё может быть так, «как должно быть», но попробуйте удержать такой момент — например пиковый момент счастья, блаженства или успеха, — и посмотрите, как долго вы сможете его удерживать. Что-то может нарастать и достичь пика, но как только это происходит, сразу начинается откат, падение — и это именно так, как есть.

С точки зрения Дхаммы, как указывал Будда, этот мир «именно такой». Быть человеком, иметь человеческое тело, сознание и чувствительность — это «именно так». Просто созерцайте то, какие вы есть прямо сейчас. Ощутите раскрытие, восприятие, ту реальность вашего бытия так, как есть, в этот момент, — не анализируя, не сравнивая и не оценивая. Просто доверяйте себе, позволяя себе быть так, как есть, с телом таким, какое есть, именно с таким умственным состоянием, именно с такими эмоциями. Направьте своё внимание на дыхание или на то настроение, в котором вы сейчас, с этим простым отношением принятия и позволения, вместо того чтобы чувствовать, что вы должны что-то *делать* или что-то менять. Отмечайте любые реакции на мои слова, любое ощущение сомнения, разочарования, сопротивления. Это будет ваша готовность узнать то, что происходит, не оценивая его с точки зрения того, как должно или не должно быть, просто с этим отношением «так, как есть».

Как я упоминал ранее, в буддизме есть учение о десяти оковах. Первая — это *саккайдитхи*, вера в личность, или это, в обусловленное чувство «я» как пяти совокупностей, как той отождествлённости, которая у вас есть с телом, мыслями, воспоминаниями и привычками. Это «я»-воззрение является сотворённым. Вы не рождаетесь с представлением о «я». Его нет у младенцев; они не думают: «Я — младенец». Мы говорим: «Ты — младенец» — и рассказываем им о том, кто они такие, и вследствие этого они формируют некое «я»-воззрение. Но как мы можем оценить это воззрение о «я» со стороны? Когда мы не осознаны, мы обычно исходим из этого представления всё время — «Я Аджан Сумедхо, и это неизменно». Кстати, «Аджан» означает что-то вроде «учителя»; это почтительный титул, к которому я привязан. А имя «Сумедхо» мне дали, когда я был посвящён в монахи, — и оно меня вполне устраивает. До того как стать «Сумедхо», я был «Робертом», и это было христианское имя, которое мне дали родители; я получил его, когда родился. Они не давали мне имя до того, как я родился. Я веду к тому, что это всё создано человеком. «Аджан», «Роберт» и «Сумедхо» — это творения человеческих существ. «Роберт» — это христианское имя, а «Сумедхо» — палийское, но, будь то пали, санскрит, французский, английский или любой другой язык, — это сотворённое понятие. Чувство «я», или «я — Аджан Сумедхо», или «это мои часы, моя одежда, я такой, я этакий» — это всё понятия, которые я создаю в настоящем. Смысл в том, чтобы увидеть разницу между сотворёнными концепциями и чистым субъективным сознанием. Чистое сознание — не сотворённое; его не создавал человек; оно не является азиатским, европейским и так далее; это нечто естественное, с чем мы рождаемся. Затем мы вкладываем в сознание этот сотворённый субъект. Фраза «Я — Аджан Сумедхо» — это условный способ мышления и функционирования в обществе. Но когда мы исследуем его, мы видим, что нет никакого постоянного Аджана Сумедхо. Складываются определённые условия, и эти слова возникают в уме, но в них нет ничего постоянного или непрерывного. Проявление «Аджана Сумедхо» просто зависит от условий. Итак, являюсь ли я Аджаном Сумедхо всё время? На самом деле можно устать от того, что ты Аджан Сумедхо и тебя возвышают на какой-то пьедестал. Иногда ты просто хочешь быть простым старым Сумедхо. Конечно, ваши идеалы могут изменяться в диапазоне

от желания быть лучшим аджаном до желания раствориться в толпе и быть обычным парнем; и вы формируете чувство «я» в соответствии с этим. Когда вы устаете от постоянного высокого положения, вы просто хотите быть обычным человеком в составе какой-то группы. Но всё это является чем-то сотворённым, вашими творениями. Мы творим, создаём это чувство отождествлённости с телом, с личностью, с культурной обусловленностью или с определённым поколением. Я — представитель старого поколения, который сейчас живёт в монастыре! Все остальные значительно моложе. Когда приходят эти молодые монахи, я иногда чувствую, что не могу их понять. У них такой образ мышления, который я не совсем могу понять, потому что моя обусловленность в моём поколении была совсем другой. Конечно, заблуждения те же самые — это чувство «я»; и неважно, говорим мы о представителях старого поколения или молодого, — это всё равно сотворённое понятие.

Я пытаюсь указать на то, что есть, на то, что присутствует до того как мы что-либо создаём, до того как «я есть» возникает в сознании. Это исследование, внутренний поиск. «Я есть» — это не что-то очень личное, правда? Это больше утверждение о бытии, которое ещё не определено. «Я — Аджан Сумедх» проникает в личность; это понятие становится отдельной личностью. «Я наполовину американец, наполовину англичанин» (никто из вас не может заявить то же самое) определяет меня как некую отдельную личность, верно? «Я настоятель монастыря, я тхеравадин, я монах Тайской лесной традиции» — всё это определения, которые делают меня отдельным человеком. Но обратите внимание на это чувство *бытия*, до того как местоимение «я» становится определённым, до того как оно становится личным, до того как оно превращается в «моё тело», «моё настроение», «мои воспоминания», «мои эмоции». Когда вы осознаны и доверяете своему сознанию, вы начинаете видеть это чувство «мои эмоции» и так далее как представления, которые вы же и создаёте. Здесь важно научиться распознавать чистую сознательную субъективность, в которой можно видеть сотворённые вещи как объекты ума, в противоположность тому, чтобы ставить объекты ума в позицию субъекта. Саккайдитхи (вера в личность) вкладывает что-то сотворённое — что не является подлинным — в эту позицию субъекта. Когда я становлюсь «Аджаном Сумедх», я интерпретирую

опыт очень личностно. Я вижу жизнь сквозь мою личность, сквозь мои предпочтения, страхи, желания и привычки. На уровне личности — возвращаясь к теме похвалы и порицания — мне нравится, когда меня хвалят, и не нравится, когда меня порицают. Когда личность становится субъектом, я становлюсь жертвой похвалы и порицания; мне постоянно приходится требовать похвалы и убегать от ситуаций, в которых меня могут критиковать или порицать. Можно увидеть, как легко перейти к такому образу жизни, когда вы сосредоточены на защите себя как личности, на стремлении быть с теми людьми, которые дают вам столь необходимое ощущение «ты-действительно-классный-парень-ты-мне-очень-нравишься», избегая критики и делая лишь то, что, как вы знаете, приведёт к успеху.

Будучи студентом, я научился манипулировать университетской системой. Я выяснил, в чём я хороши и как мне добиться нужного результата. И я начал манипулировать и контролировать. Я имею в виду, что неважно, насколько вы успешны в получении того, чего хотите, — всё равно в вашем сознании остаётся ощущение нехватки, страха, беспокойства. Мы осознаём, что даже лучший из моментов невозможно удержать. После пикового момента наступает чувство отчаяния из-за того, что он у вас действительно был, но теперь стал воспоминанием. И следующее за пиком падение может быть довольно угнетающим — если воспринимать его как что-то личное. Но можно выйти за пределы личного, наблюдая за своими творениями из объективной перспективы; вы видите их как «объекты». И вы делаете это посредством сознавания — это единственный способ. Тогда ваше сознание и сознавание работают вместе. Тогда вы не оцениваете личность (*саккайдитхи*), потому что вопрос не в том, чтобы пытаться избавиться от личности или определить, хорошая у вас личность или не очень; неважно, что это за личность, если вы распознаёте, что она непостоянна, неудовлетворительна и бессамостна, если вы распознаёте, что чувство «я» и «моё» создаётся на основе неведения.

Конечно, неведение в данном контексте означает незнание Четырёх благородных истин, отсутствие какого-либо прозрения в отношении Четырёх благородных истин. В таких обстоятельствах — неважно, какое у нас образование, какое положение мы занимаем в мире, будь то попрошайка или король, — мы воспринимаем жизненный опыт исходя из неведения, исходя из отождествлённости

с условностями личности (*саккайдитхи*). Кто-то думает: «Я всего лишь попрошайка», а кто-то другой думает: «Я император мира». Но это всё — творения, не так ли? Я, возможно, думаю, что я не хороший либо что я самый лучший. Будь то высокомерное самовосхваление или самоуничтожение, мышление с точки зрения, что я просто обычный человек — «ничего особенного» или что я худший человек в мире, — мы всё ещё исходим из неведения. С другой стороны, используя сознавание, мы наполняем сознательный опыт мудростью. Мудростью, которая действует через сознавание и сознание. Так что учения Будды представляют собой условные понятия, но они также являются искусными средствами для развития мудрости. Учение о Четырёх благородных истинах — это искусное средство, которое использовал Будда. Он создал его. Но это не значит, что за него нужно цепляться; это не какая-то доктрина, на основе которой вы действуете, взяв её в качестве системы верований. Это, скорее, подходящее средство, чтобы указать на то, что есть прямо сейчас. Страдание (*дукхха*) — это благородная истина. Это не метафизическая истина; это экзистенциальная истина. У нас есть опыт переживания в разной степени выраженного чувства незавершённости, беспокойства, отчаяния, страха и так далее. Но смысл в том, чтобы сознавать страдание (*дукхха*). Страдание — это некий объект, так? Если вы полностью отождествляетесь с ним, с дукхой, вы не сознаёте его как таковое и теряетесь в нём. Вы оказываетесь в ловушке страдания, которое сами же и создаёте: «Вот такое я страдающее существо. Жизнь несправедлива ко мне. Это всё твоя вина! Бог должен заплатить за это!» Мы можем создавать бесконечные драматичные сцены, когда злимся и обижаемся на несправедливость жизни в том виде, в каком она перед нами предстаёт. Но в сознании, в этом пробуждённом состоянии, страдание — «именно такое».

Я считаю, что любое чувство превосходства над другими — «я более хороший монах, чем он!» — не является умиротворённым состоянием. Когда я по-настоящему наблюдаю за ним, я вижу, что в действительности оно является одной из форм страдания (*дукхха*). Но здесь не идёт речь и о том, чтобы думать что-то противоположное — «я не *такой* хороший, как другие люди» — или цепляться за отчаянную веру в то, что «мы все одинаково хорошие люди», пытаясь быть полностью справедливым. Я не прошу вас ничему этому

верить, но прошу больше доверять себе и вашей способности размышлять. Что же приносит покой и даёт ощущение расслабления по отношению к вам самим, к реальности обладания человеческим телом как оно есть, к вашей личности как она есть? Это не вопрос оценивания вашей личности или стремления представить некую идеальную личность, которой вы постараетесь стать, чтобы потом избавиться от той, что у вас есть сейчас. Как бы ни проявлялась ваша личность, я прошу вас сознавать её и доверять этому сознанию. Тогда вы распознаете то, что я называю «чистой субъективностью», — это и есть несоторвёрнное, это и есть реальность.

Соторвёрнная субъективность, личность, всё время меняется и не является какой-либо реальностью. Вы не можете всегда оставаться одним и тем же человеком. Если я нахожусь в ловушке своей личности и кто-то говорит мне: «Аджан Сумедхо, вы чудесный человек!» — то я чувствую себя счастливым. А затем кто-то может сказать: «Аджан Сумедхо, вы ужасный человек!» — и тогда я уже не могу удержать это чувство счастья. Таким образом, мои чувства меняются в зависимости от того, хвалят меня или порицают. Так работает личность. Она характеризуется реактивностью и зависит от условий (восемь мирских дхамм). Когда вы наслаждаетесь успехом, здоровьем, молодостью, вы чувствуете себя «именно так» — на вершине мира! А когда приходит черёд болезни, неудачи, старости, они не вызывают такого же вибрирующего, воодушевляющего чувства — потому что условия изменились.

Сейчас очень распространён подход к старению как к какому-то ужасно неприятному опыту, согласны? «Что они будут делать со всеми этими стариками?» Может, нужно пустить в страну больше иммигрантов, чтобы они заботились обо всех нас. Я хочу сказать, у людей есть чувство, что старость — это в некотором смысле очередная неудача, что-то, что не должно происходить. Но сознавание не стареет! Сознавание не имеет никакого отношения к возрасту тела или к вашим личным чувствам; сознавание выходит за пределы обусловленного. А медитация — способ научиться это распознавать. Нельзя сказать, что в обычных обстоятельствах у нас всегда отсутствует сознавание, но мы, как правило, преданно служим своей личности и в целом действуем исходя из неё. Таким образом, как я понимаю, настоящая медитация — это не когда вы пытаетесь

избавиться от личности, но когда вы пытаетесь учиться у неё: личность (*саккайдитхи*) — «именно такая». Затем я могу прислушаться к себе: «Я люблю это и не люблю то!»

В этом году я живу в Читхёрсте. Я не жил здесь в течение двадцати лет, и здесь всё совсем не так, как в Амаравати. Лично мне какие-то вещи в Читхёрсте нравятся, а какие-то меня раздражают. И что же — попаду ли я в ловушку раздражения, или попытаюсь подавить его, или попытаюсь обустроить всё так, как мне нравится? Может, мне ворваться в Читхёрст и заявить: «Теперь я здесь! Я хочу, чтобы было *так*, чтобы было *этак*, и мне не нравится, как это делает Аджан Су-чitto; я хочу сделать это *вот так*, и вы *должны* делать так же». Больше я не могу таким заниматься. Когда-то мог, но мне сказали проваливать оттуда! Таким образом, прибежище — в сознании этого. И ему я доверяю. Я полностью доверяю ему. Я не всегда доверял ему, но вы обнаруживаете, что чем больше вы распознаёте сознание и действуете исходя из него, тем больше вы понимаете, что подразумевается под словом «прибежище» — *сарана* во фразе *Буддхам саранам гаччхами* («Я обращаюсь к Будде за прибежищем»). Вы понимаете, что сознание — это именно то, чем является прибежище. Оно позволяет вам течь в одном потоке с опытом, с меняющимися условиями, которые окружают нас, пока мы не умрём. Сознание не зависит от того, хвалят вас или порицают, здоровы вы или больны, молоды или стары; оно выходит за пределы всего этого. Мы можем учиться даже у боли, у неудач, у нехватки одобрения, у несправедливости — у всего того, что окружает нас в мирской обусловленной жизни, — потому что наше прибежище — в сознании, а не в представлении о том, что надо быть успешным, что надо добиваться признательности, и так далее.

Всё появляется и исчезает, но сознание постоянно. Даже когда мы не осознаны, присутствует чистое сознание. Мы создаём что-то нечистое исходя из неведения, но сознание само по себе безупречно; его невозможно загрязнить. Поэтому мы начинаем распознавать, что наше прибежище — в этой чистоте сознания, которое никогда не было загрязнённым, вне зависимости от того, что мы делали и что мы думали. Таким образом, мудрость — это способность распознавать отличие сознания без привязанности от сознательного опыта, основанного на привязанности. Это не имеет отношения

к оцениванию; это способность к распознаванию. Если у меня возникла привязанность и я потерялся в ней, утратив сознавание, я становлюсь тем, к чему я привязан. Однако когда я распознаю чистое сознание с непривязанностью, то присутствует только эта простая реальность внимательности здесь и сейчас. И тогда — так вот же оно! Вот он, путь! Вот он, способ не страдать! Вы на самом деле распознаёте его, это знание на уровне внутреннего прозрения. Это больше не цепляние за некое представление о «просветлении», «пути» или достижении чего бы то ни было. Всё это исчезает, и остаются только распознавание и действие, исходящее из естественного, чистого состояния самого вашего бытия здесь и сейчас — чистого состояния, которое всегда с вами, которое никогда не подводит, которому можно всецело довериться. Теперь вы понимаете, почему Будда подчёркивал важность сознавания как пути.

Итак, Третья благородная истина заключается в распознавании этого чистого сознания, в котором отсутствуют привязанности. Оно не является пустым в смысле какого-то бессознательного или трансцендентного состояния; здесь речь лишь о том, что сознание является чистым. И тогда всё возникает и прекращается в нём. Вместо того чтобы находить прибежище в непостоянных привычках, зависящих от условий, вы находите его в сознании, в осознанности. Когда вас хвалят — «Вы такой чудесный!» — вы по-прежнему можете испытывать чувство счастья, но вы уже не теряетесь в этом счастье; вы не связаны этим ограничением. А когда вас порицают, вы можете сознавать неприятное чувство, возникающее из-за чьей-то критики, но ваше прибежище по-прежнему в сознании.

Проводя исследование, вы подтверждаете это для самих себя. Это можно подтвердить. Это можно удостоверить посредством вашей готовности исследовать Дхамму. Я пытаюсь мотивировать вас к этому, потому что, как я считаю, нам необходимы сильная мотивация и постоянное поощрение. Мы склонны попадать в ловушку критического взгляда на самих себя, идеализации буддизма, учителей и методов и последующего чувства испуга, вызываемого ими. К учителям обращаются со множеством вопросов: «Нужно ли достичь джхан, прежде чем практиковать медитацию прозрения (*випассана*)?» Я слыт по горло этим вопросом! Или вот: «Зависимое возникновение (*паниччасамуппада*) длится в течение трёх жизней или это одновре-

менное возникновение?» Такие вопросы задавали сорок лет назад, когда я только пришёл в буддизм, и их всё ещё задают сейчас. Само собой, они относятся к различным интерпретациям Палийского канона и к различным мнениям насчёт буддизма Тхеравады – не говоря уже о мнениях относительно Махаяны и других форм буддизма. Но мы можем наблюдать эти взгляды и мнения в самих себе. Я могу быть очень упрямым как человек, потому что все американцы такие. У нас есть мнение о всевозможных вещах, которых мы не понимаем; такова наша культура. В какой-то момент я обнаруживаю, что вступаю в полемику с теми, кто не поддерживает моё мнение. Однако здесь важно увидеть, что проблема заключается в цеплянии за какое-либо мнение. А распознавая его в качестве причины страдания, вы обретаете прозрение и способность это цепляние отпустить.

23. Эта точка включает всё

18 августа 2005 г.

Если мы поразмышляем о своём жизненном опыте, то увидим, что есть только «сейчас». Возможно, мы думаем о времени как о реальности, а о прошлом — как о чём-то более реальном, чем просто воспоминание; в конце концов, мы можем вспоминать прошлое и чувствовать счастье, грусть, ликование, подавленность, гнев или негодование. Но это всё происходит *сейчас*. Я родился семьдесят один год назад, но я воспринимаю это прямо сейчас, так? Это лишь восприятие, лишь воспоминание. Я на самом деле даже не могу вспомнить своё рождение. Моя сестра может его вспомнить; она помнит, как мать принесла меня домой. Но независимо от того, рассказывают мне об этом моя сестра или моя мать, или это какое-то моё личное воспоминание — если бы я мог вспомнить момент рождения, хотя я не могу, — это всё обусловленность, присутствующая в настоящем. Будущее тоже происходит прямо сейчас. У нас есть эти концепции — «завтра» или «после Летней школы», но это лишь восприятия, которые мы создаём в настоящем. Таким образом, это всё — здесь и сейчас. Размыслия таким образом, мы можем разобраться с нашими заблуждениями относительно времени.

Слово «медитация» (*бхавана*) — это термин, использующийся для обозначения любого вида умственных упражнений, но в палийском контексте *бхавана* означает «развитие сознавания, осознанности». А сознавание — это всегда «здесь и сейчас»; мы осознаны *сейчас*. Но *что* мы сознаём? В практике медитации прозрения нас обычно

учат сосредоточиваться на движениях тела — сидении, стоянии, ходьбе и лежании*, а также на дыхании, вдохе и выдохе (*анапанасати*) — что подразумевает направление внимания на то, что происходит сейчас, и соотнесённость с вещами, которые мы обычно не превращаем в своё это. Даже если мы приняли какое-то ужасное положение, мы можем сознавать его просто таким, какое оно есть; я даже не делаю акцент на том, что положение должно быть хорошим. Но чувство самости зависит от идентичностей прошлого: где я родился, что я делал, мои воспоминания, эмоциональные привычки, которые сформировались в течение жизни, и мои реакции на восемь мирских дхамм (успех и неудача, похвала и порицание, счастье и страдание, обретение и потеря). Однако при этом постоянным фактором остается сознание. Его мы не создаём. Мы не создаём его, и мы не можем обнаружить его; мы не можем объективировать его, не можем воспринимать его как некий объект. Тем не менее его можно распознать. И это очень важно, потому что когда мы пытаемся сделать так, чтобы мы стали осознанными, мы не можем быть осознанными. Когда мы думаем: «Я должен быть осознанным! Я должен практиковать осознанность, и я должен стать более осознанным!» — мы просто хватаемся за *представление* о сознании. Сознание — это акт доверия. Его можно распознать, но оно не является какой-то объективной реальностью; это распознавание того, что «так вот же оно!».

Поэтому я предлагаю вам распознать это естественное состояние присутствия, эту открытость, это расслабленное внимание, которое включает всё в этом моменте — тело, дыхание, ваше умственное состояние, удовольствие, боль, красивое, уродливое, воспоминания, всё, что ни происходит в сознании, — распознайте, что оно такое, какое есть. «Так, как есть» — это, следовательно, отмечание, а не определение. Что я чувствую прямо сейчас? Мое эмоциональное состояние — это...! Я могу распознать его, но как я могу описать и определить его? Я мог бы сказать: «Ну, оно спокойное и умиротворённое» — и найти какие-то подходящие слова, но это не состояние; состояние не является словами. Реальность нужно не определять — но лишь распознавать.

* Их называют «четырьмя положениями тела».

Стремление познать вещи через определения, через обусловленность ума, через восприятия, когда вы воспринимаете их как что-то определённое, — это неведение. Вещи, для которых у нас нет «назначенных» восприятий, мы либо пытаемся втиснуть в что-то привычно познаваемое, либо отвергаем вовсе. Мы заявляем о том, что правильно или неправильно, что нужно или не нужно сделать, что хорошо, что плохо, что приемлемо и неприемлемо. Мы хотим разобраться во всём и жить в соответствии с этим. Это то, что мы называем «обусловливанием» или «институционализацией»; это похоже на компьютерную программу. Мы закладываем программу и действуем исходя из неё. Однако Будда указывал на освобождение, а не на изучение какой-то буддийской компьютерной программы — хотя некоторые буддисты на самом деле создают некую программу. Они живут по правилам, не используя их для пробуждения, и сами становятся этими правилами. Но это ведь не освобождение, правда? Пусть даже это очень хорошие правила, но это всё ещё правила; они непостоянны; они по-прежнему изначально подвержены изменениям, рождению и смерти.

До того как я начал медитировать, я стремился всё определять; и это было в основном обусловлено моим чувством личной защищённости и моим собственным разумом. А всё, что я не мог чётко определить, я предпочитал игнорировать. Некоторые люди очень расстраиваются, видя современное искусство, потому что оно бросает вызов их восприятию. Вы постоянно слышите: «Что это такое? Что именно здесь изображено? Пятилетний ребёнок мог бы лучше нарисовать». У нас есть стандарты искусства и стандарты красоты, стандарты правильного и неправильного. Таков наш мир, и мы чувствуем себя в безопасности внутри этих границ. Поэтому, если что-то бросает вызов стандартам, мы чувствуем себя незащищёнными и хотим отвергнуть это, отбросить это, убить это, уничтожить это: всё, что не вписывается, является врагом. Но обусловленный мир именно таков; он постоянно изменяется. Всё находится в процессе движения, этого текучего движения. И это мы можем распознать посредством интуитивного сознания, этого внутреннего чувства осознанности. Мы не можем распознать это посредством определений и проецирования буддийских идей на опыт; но это возможно, если взять буддийские учения и использовать их как направляющие

принципы и способ сместить фокус нашего внимания на другой способ восприятия вещей.

В учении о зависимом возникновении неведение преподносится как причина всякого страдания. Последовательность звеньев начинается с неведения: «Неведение обусловливает явления, обусловленные явления обусловливают сознание...» — и так далее. Когда вы начинаете с неведения, результатом всегда будет страдание или какое-либо разочарование, какое-либо чувство нехватки, отчаяния или беспокойства. В этом контексте слово «неведение» означает незнание Четырёх благородных истин; оно не означает непонимание каких-то мирских условий или невежество как неграмотность, необразованность. Смысл в том, что прозрение в Благородные истины ещё не произошло, из-за чего есть недостаток понимания. Это — чувство «я», «я»-воззрение и культурная обусловленность — это результат неведения, и мыслительный процесс обусловливается изучением слов, определений и способностью анализировать и рассуждать. Вы создаёте мир чувств, восприятий и обусловленных явлений (*ведана, саннья, санкхара*); вы создаёте его из воспоминаний, предпочтений, симпатий, антипатий и отождествления с телом — «Это моё тело; я — это физическое тело». Всё крутится вокруг «меня», всё происходит со «мной».

С точки зрения текущего момента это правда. Реальность этого момента такова, что «это» является центральной точкой; сознание действует на основе тела. И распознавая это, вы открываетесь тому, как есть. Прямо сейчас для меня вы являетесь объектами в сознании. Кто-то из вас, должно быть,помнит Дугласа Хардинга. Он по-настоящему исследовал эту тему. Он указывал, что вы не можете видеть своё лицо. Я могу видеть ваше лицо, но я не могу видеть своё. И подобные очевидные вещи — это глубокое размышление, потому что оно отражает истину. Мы действуем так, словно у нас у всех есть одинаковые представления о том, что «я здесь», а «вы — там». Мы действуем в условном режиме «пребывания в Лестерской летней школе» и отождествляемся с нашими именами, воспоминаниями и так далее, как если бы мы действительно ими были. Однако в медитации (*бхавана*) мы распознаём это уникальное положение — нахождение в этой центральной точке, при этом претендуя на неё. Если мы претендуем на неё, если думаем: «Я центр мира», то мы безумцы;

это мегаломания! Но с определённой точки зрения это, конечно, верно. Реальность этого опыта такова: «Я центр вселенной», — но не как это, не как «я, человек», а как отражение этого момента. Это центральная точка; и это так, как есть. Дело не в том, чтобы говорить, что она хорошая, плохая, правильная или неправильная; нужно просто размышлять над ней. В данный момент она «именно такая». Такое отношение пресекает склонность проецировать на текущий момент всевозможные привычки и идеи, такие как «ты *такой*, а он — *такой*»; это место мне нравится, а то место — нет; это хорошо, а вон то — плохо» и так далее. Сознавание — это не вопрос симпатии, антипатии или воспоминания, это вопрос распознавания. Следовательно, сознавание и есть эта центральная точка.

Мы часто думаем о точке как о неком маленьком пятнышке, но на самом деле сознавание — это такая точка, которая содержит всё. У неё нет границ. Когда мы практикуем медитацию безмятежности, мы обычно фокусируемся на каком-то объекте и затем исключаем всё остальное. Чтобы слиться с объектом, мне пришлось бы исключить и вас; это и есть однонаправленность, неподвижная точка. Но почему делать точку такой маленькой? Почему мы не включим в неё всё? «Единение», «единство», «универсальность», «всесообщность» — в нашем языке есть подобные слова; и точка, которая в этот момент содержит вселенную с точки зрения этого ограниченного тела, из данного положения, является «именно такой». Она даёт мне возможность оценить со стороны ту культурную и личную обусловленность, которую я накопил за прошедшие семь десятков лет. А сознание для меня сейчас — это что-то такое, что я переживаю как инклюзивное, всеобъемлющее, неограниченное, а не как один из умственных факторов в терминах пяти совокупностей (форма, чувство, восприятие, умственная активность и сознание).

В значительной мере практика випассаны — в том, что касается тела, — делает акцент на четырёх элементах (земля, огонь, вода, воздух). В Таиланде постоянно выполняют медитацию как на физическом теле, так и на мире чувств, который мы переживаем посредством глаз, ушей, носа, языка и тела. Но есть ещё два элемента — пространство и сознание, — на которых делают акцент не так много учителей, по крайней мере что касается тех, кого я знаю. Таким образом, випассану — это в любом случае лишь моя точка зрения — часто сводят

к четырём элементам и созерцанию непостоянства, страдания и отсутствия самости. По этой причине то, как многие люди выполняют её, ограничивает их понятием непостоянства и не учитывает в практике эти два элемента — пространство и сознание. Но ведь сознание тоже присутствует здесь, верно? Пространство — это наиболее очевидная реальность, которую мы наблюдаем, — пока мы не сольёмся с ним и не начнём просто перемещаться от одной вещи к другой, не замечая его. Когда мы так поступаем, оно, конечно, всё ещё здесь; нельзя сказать, что его нет, — мы просто не замечаем его. Мы можем подумать: «О, это большая комната; в этом месте много пространства!» — но при этом не открыться по-настоящему пространству как реальности текущего момента. Но когда мы всё-таки размышляем над ним, что происходит? Я заметил, что я увожу своё внимание от вещей, присутствующих в пространстве. Мне не нужно от чего-то избавляться, мне не нужно идти туда, где нет зданий, нет людей, нет деревьев и других вещей, заполняющих пространство, — я просто увожу от них своё внимание. Пару лет назад я ездил на Свальбард — это почти на Северном полюсе. Находиться там в безмолвии, в тиши — это было чудесно, но чтобы обнаружить пространство, мне на самом деле не нужно ездить в такие места, потому что оно здесь и сейчас, верно? Эта комната — не проблема, и вы — не проблема. Проблема — когда я перемещаюсь от одной вещи к другой.

Я на самом деле много занимался созерцанием пространства в течение жизни. Живя в Таиланде, я часто думал так: «Ага, этот монах мне нравится; он хороший монах. А вот тот мне не очень нравится; он не очень хороший монах. Этот действительно усердно практикует, а тот какой-то недисциплинированный». И я постоянно оценивал всё по-своему. Было легко создавать личности и верить, что моё восприятие того или иного монаха и было самим этим человеком, — это означало, что я жил среди заблуждений в буддийском монастыре, который, по идее, должен был быть местом, где мы должны разрушать заблуждения! Тогда я начал замечать пространство между монахами. Я думал: «Почему я всегда цепляюсь за какого-то конкретного монаха, а потом обращаю внимание на другого? Почему бы просто не замечать пространство между ними?» Я так и сделал — и всё стало по-другому; внезапно я перестал создавать людей в пространстве. Пространство реально, оно не является какой-то

фантазией. Пространство обладает пространственностью — как вам такой трюизм? Но оно не имеет каких-то определённых качеств; оно не красное или синее, красивое или уродливое, правильное или неправильное — и тем не менее оно содержит всё это. Пространство может включать красивое, уродливое, правильное, неправильное, войну, мир, вообще всё. Таким образом, эта комната на самом деле находится *в* пространстве, потому что пространство не ограничено комнатой — пока я сам не решу, что оно ограничено, и не заявлю: «Это большая комната — или маленькая? Это большое пространство или маленькое?» И тогда мы можем погрузиться в свои воззрения касательно того, что есть большое и что есть маленькое, — а это, конечно, понятие относительное. Пространство — оно и есть пространство, находимся мы в замкнутом пространстве или в неограниченной пространственности сознания.

Итак, сознание не имеет границ, пока мы не начинаем ограничивать его. Если я привязываюсь к телу как таковому, я переживаю сознание с чувством «Я являюсь этим телом». И я не подвергал это сомнению, до того как начал медитировать. Я думал: «Это моё тело. Это я и есть». Но это лишь моя культурная обусловленность. Моя мать говорила: «Ты мальчик, и это твоё тело. И ты должен заботиться о своём теле. Ты должен чистить зубы каждое утро, тепло одеваться и кушать три раза в день» — и всё остальное в том же духе. Так что было очевидно, что это *моё* тело; если что-либо вообще могло быть моим, это должно было быть моё тело! Затем, когда я пошёл в школу, мы постоянно соревновались — кто больше и кто лучше выглядит. Таким образом мы постепенно всё больше отождествлялись со своим внешним видом. Маленькие мальчики могут быть по-настоящему жестокими, они будут радостно кричать: «Ага, твои уши такие огромные! А-а, большие уши! Жирдяй!» И у нас у всех развивался невроз по поводу размера наших носов, ушей и так далее. И тогда чувство «я» может прочно слиться с такой реальностью, если мы не начнём медитировать, если мы не начнём пробуждаться, если мы не перестанем действовать исходя из условных представлений о «моём теле», — но будем задаваться вопросом: «Это на самом деле моё тело?» Дело не в том, чтобы просто думать о чём-то противоположном, думать о том, что это не моё тело, и каким-то образом отвергать его. Как на днях сказал профессор Гомбрич, это

не такое отрицание, при котором мы либо верим в Бога, либо верим, что Бога нет. Такой вариант, когда мы вместо веры во что-то не верим во что-то, — это на самом деле умственный трюк, который мы проворачиваем сами с собой. Будда не принимал никакие стороны в плане утверждения чего-то одного и опровержения чего-то другого, но учил пробуждаться к тому, каким всё является. Это очень тонкая вещь. Сознавание — это нечто простое, но в то же время очень тонкое. С другой стороны, обусловленность — это не что-то тонкое. Обусловленность привязывает нас к предположениям, возвретиям, мнениям, позициям, склонностям, предрассудкам и предпочтениям, благодаря которым мы чувствуем, что *являемся* кем-то. Наша собственная ценность, наш мир, наша вселенная зависят от того, как мы поддерживаем эти иллюзии.

Таким образом, пробуждение иногда может быть довольно пугающим, потому что мир, который мы создали и который кажется таким стабильным и определённым, внезапно распадается. Был ли у вас такой опыт, когда вы уже не знаете, кто вы такой? Это может быть пугающим. Я бы мог сказать: «Ну, я высокий человек с большими ногами». Это, возможно, не слишком впечатляющее описание, но я мог бы зависеть от него, поскольку оно даёт некую определённость — *по крайней мере я такой; я большой и у меня большие ноги, и это я знаю точно!* Мы формируем такие идентичности, потому что если мы не знаем, кто мы есть, или не обладаем хоть какой-то идентичностью, это может показаться невыносимым, пугающим. Поэтому мы фиксируем свои свойства: «Я еврей, я протестант, я католик, я буддист Тхеравады, я буддист Махаяны, я мужчина, я женщина, я англичанин, я британец американского происхождения — я не знаю, кто я!» Это всё условности; и я не критикую их. В них нет ничего неправильного. Но неведение — непонимание Дхаммы, или истины того, как есть, и проистекающая из этого привязанность — является причиной страдания. С сознанием мы начинаем распознавать это; мы начинаем понимать, как мы создаём страдание и что причиной являются неведение и наша привязанность к нашей обусловленности, к отождествлённости с телом, к принципу «удовольствие — боль», к похвале и порицанию, к воспоминаниям, религии, классовой принадлежности, расовой принадлежности, этнической принадлежности и так далее. Это всё условности, которые в основе

своей неудовлетворительны и в окончательном смысле не являются истинными.

Как же мы можем вообще чувствовать себя завершёнными, целостными или освобождёнными, если мы привязаны к вещам, которые являются иллюзиями, которые не реальны? Человеческое страдание — такое, как есть. Мы живём в эпоху великой запутанности. Старые культурные границы, расовые границы и идентичности, национальная и этническая принадлежность, чувство превосходства и чувство собственной незначительности, предрассудки, которые закрепились в нас благодаря культурной обусловленности, — всему этому брошен вызов. Всё подвергается исследованию. Однако сознание — здесь и сейчас; и оно безгранично. Мы не создаём ничего с помощью сознания, поэтому не привязываемся ни к чему. Мы просто воспринимаем этот момент как есть. В начале сегодняшней сессии я попросил вас удерживать ощущение расслабленного внимания. Это предложение, я надеюсь, оказало на вас хороший эффект. Но то, что я действительно пытаюсь сделать, — это побудить вас больше доверять себе, открыться этому моменту и воспринимать всё, что вы лично сейчас испытываете, — что бы это ни было — из той точки, где вы сейчас, даже если это неприятно.

Благодаря размышлению над пространством и сознанием я обрёл прозрение, что сознание универсально; у него нет границ — и у пространства нет границ. Поэтому, когда вы доверяете сознанию, или осознанности, когда вы не попадаете в ловушку мышления и стремления всё выяснить, когда вы учитесь распознавать только это — только естественное состояние чистого присутствия — и покоиться в нём, тогда это Дхамма. У неё нет границ, пока вы сами не будете её ограничивать. Если я начинаю думать и привязываться к своему мышлению, то я снова попадаю в ловушку мыслительного процесса. Однако если я не думаю, то всё ещё присутствует знание. Мышление ограничено, оно сводится к знанию о вещах, но не знает эти вещи *по-настоящему*. Вы, возможно, думаете, что знаете определённых людей, потому что помните их, но вы на самом деле не можете знать их посредством памяти. Чтобы по-настоящему узнать кого-то, вы должны открыться тому, какие эти люди на самом деле, тому, какие они есть в этот момент, а не обращаться к тем или иным воспоминаниям о них, которые сохранились у вас. Таким образом, сознание включает всё, а не раз-

деляет; оно не предпочитает одно другому, поэтому всё присутствует на своём месте. Но оно распознающее. Это прямое познание (*нана*), а не концептуальное знание *о* вещах. А бхавана, или медитация, означает обучение тому, как доверять ему, как развивать его.

Преподобный Тайра Сато* в своей лекции говорил о взаимосвязи *дхармакаи* (тела истины) и Чистой земли Амитабхи. Это, конечно, лишь термины, но они указывают на эту реальность. Они являются не просто философскими понятиями, не просто идеями, не просто терминами, в которых можно запутаться и о которых можно спорить с другими людьми; они указывают на это очень простое естественное состояние. В Тхераваде любят термин «необусловленное», и его часто употребляют: «Существует нерождённое, необусловленное, несоторвённое, безначальное. Если бы не было этого нерождённого, необусловленного, несоторвённого, безначального, то не было бы выхода из того, что рождено, обусловлено, соторвено, имеет начало. Но благодаря тому что существует нерождённое, необусловленное, несоторвённое, безначальное, есть выход из того, что рождено, обусловлено, соторвено, имеет начало». Думаю, это одно из самых глубоких высказываний, которые я слышал. Оно такое простое и такое ясное.

Но что такое выход из того, что рождено, обусловлено, соторвено, имеет начало? Очевидно, что тело — это то, что рождено, то, что обусловлено; мысли и чувства, удовольствие, боль и нейтральные ощущения зависят от условий. Чтобы почувствовать удовольствие, нам требуются приятные условия, которые его поддерживают; а чтобы испытывать мучение, нам требуются мучительные условия; нейтральные же условия мы обычно игнорируем — мы просто не обращаем на них внимания. Таким образом, большую часть своей жизни мы проводим в стремлении найти удовольствие и избежать боли, найти счастье и возбуждение, романтику, приключения, интересные способы провести время, замечательных друзей, осмысленный образ жизни; мы наслаждаемся ощущениями и эксплуатируем свою

* Преподобный профессор Кеммью Тайра Сато, Буддийский дом традиции Шин «Три колеса», Лондон.

чувственную сферу настолько, насколько можем, — мы становимся гурманами, знатоками, экспертами, — всегда стремясь к крайностям, потому что именно такова наша обусловленность. Наше чувство собственной значимости зависит от того, обладаем ли мы самым лучшим, являемся ли мы богатейшими или умнейшими людьми, имеем ли мы самый тонкий вкус и самые изысканные манеры. Именно на основе этого формируется чувство «я», но затем мы начинаем сомневаться, потому что всегда найдётся кто-то более хороший, более богатый, более умный — кто-то, кто может дольше сидеть в медитации без единого движения! В моём монашеском окружении есть «монахи, которые лучше меня», поэтому выиграть эту гонку невозможно! Хоть я и пытался быть таким хорошим монахом, которого я себе представлял, у меня так и не получилось стать лучшим. Но ведь не в этом смысл, правда? Но условность нужна не для этого. Эта условность нужна не чтобы развивать привязанность, но чтобы размышлять. Поэтому то, как есть, — «именно такое». Искать, наблюдать, замечать этот объект, присутствующий здесь, посредством сознания глаза — это так, как есть. В том, чтобы не чувствовать необходимость оценивать или определять, что именно это собой представляет, есть определённое принятие. Умиротворение обретается, если просто быть с тем, что есть, — что бы это ни было, — а не говорить о нём ничего и не думать: «У меня колокольчик красивее, чем здесь в Амаравати» — на самом деле я именно так и думаю; мой будет покрупнее!

Таким образом, для меня необусловленное — это сознание. Сознание не обусловлено. Оно не является чем-то, что я придумал; его просто нужно распознать. Процесс мышления, память, чувства, ощущения — зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и осязательные — возникают и прекращаются. Однако сейчас моё прибежище — в сознании. Профессор Гомбрич использовал такие термины, как *четовимутти* (освобождение посредством сознания) и *панньявимутти* (освобождение посредством мудрости). Все буддийские правила и учения сходятся в этой точке. Эта пустотность, это чистое состояние сознания не является пустотой как отсутствием чего-то, не является уничтожением; оно пусто от привязанности, от неведения, но это чистая, несоторвёрнная реальность — иными словами, Дхамма. В ней, таким образом, есть место для сотворённого, но оно

воспринимается как бы со стороны — оно возникает и прекращается в зависимости от условий. Независимо от того, солнце на улице или дождь, здоровы мы или больны, находятся наши любимые рядом с нами или все нас покинули, — есть место для всего этого, для всякого человеческого опыта на протяжении всей жизни, вплоть до смерти тела. Но наше прибежище — в бессмертной реальности, а не вцеплянии за вещи, из-за которого возникают страх, беспокойство и волнения, когда эти вещи меняются или мы теряем их. В себе и в том, что нас окружает, мы видим лишь мир неведения и страха, лишь отчаянное цепляние за иллюзии, являющиеся частью современной жизни, — идеи, мнения, демократию — «Мы силой вобьём демократию в глотку этим иракцам, даже если для того нам придётся убить их всех!». Демократия — отличная идея, я ничего против неё не имею, но разве так её устанавливают? Разве мой взгляд на мир — это что-то такое, к чему надо принуждать других людей?

Будда никого ни к чему не принуждал; он просто призывал к пробуждению, к этому чувству «Проснись! Обрати внимание! Замечай! Наблюдай!». Учения Будды предназначены именно для этого. Они предназначены для того, чтобы исследовать реальность в настоящем.

24. Окончание страдания

19 августа 2005 г.

«Все условия непостоянны» — это важная фраза, но только если воспринимать её не в качестве доктрины, за которую нужно цепляться, а в качестве простого напоминания о необходимости увидеть изменчивость условий. Что же здесь имеется в виду? Что такое обусловленные явления с точки зрения «сейчас»? Ответ такой: «всё»! В категорию «обусловленных феноменов» включено всё — тонкое, грубое, физическое, умственное, эмоциональное, психическое, хорошее, плохое или нейтральное. Когда вы смотрите на бесконечное разнообразие качества и количества обусловленных явлений, кажется, что всё это продолжает двигаться в бесконечном потоке видоизменения, детализации и усовершенствования. Таким образом, здесь вопрос в том, чтобы свести это к той единой точке, где всё прекращается, где прекращаются все условия. Аджан Ча называл это «конец мира». Он спрашивал: «Где заканчивается мир?» — это было что-то вроде коана или головоломки, которую он предлагал нам решить; и, конечно, ему всегда отвечали: «Он заканчивается вот здесь, вот в этом». Это указание на сознание (*читта*). В осознанности, или сознавании, прекращается всё. Но это прекращение не есть уничтожение; имеется в виду лишь то, что цепляние, отождествлённость, неведение и иллюзии прекращаются здесь, в этой точке. Это не такой конец мира, где всё исчезает в чёрной дыре, так что не переживайте! Мы смотрим на прекращение как на фактическую реальность, а не как на какой-то неизбежный Армагеддон или полный конец всего.

Смысл здесь в том, что уничтожение — это лишь концепция, верно? Однако тонкость, на которую указывал Будда, заключалась не в концепциях, а в сознавании. Все концепции прекращаются здесь; мышление прекращается здесь; привязанность, чувство «я», это, обусловленность ума, культурная обусловленность, эмоции, страхи желания и всё остальное прекращается здесь. Именно здесь всё заканчивается. И это окончание, это прекращение — это покой, ниббана. Здесь распознаётся бессмертие (*аматадхамма*).

Третья из Четырёх благородных истин представляет собой утверждение, что есть окончание страдания. И нам советуют осуществить её. Окончание страдания, конец мира, прекращение условий — в терминах прямого опыта здесь и сейчас — это реальность; это не какая-то фантазия или абстракция; это реальность, поэтому следует её осуществить. Каждая из благородных истин имеет три этих аспекта: утверждение, предписание (что нужно делать) и результат. Обратите внимание, что каждая из них представляет собой определённую парадигму размышлений. Поэтому в случае Третьей благородной истины сначала идёт утверждение о том, что есть прекращение; затем прекращение следует осуществить, реализовать; наконец, прекращение осуществлено. Это сущность учения Будды — этот «режим размышления», включающий в себя свидетельствование, наблюдение, замечание, пробуждение и видение вещей такими, какие они есть. Здесь нет необходимости убеждать себя, что есть прекращение, или верить в него как в некое буддийское метафизическое учение; оно реально; и реальность прекращения — прозрение. А чтобы обрести это прозрение — реальность прекращения, — необходимы внимательность и принятие настоящего момента как он есть, каким бы он ни был, испытываете ли вы сейчас удовольствие, боль, скуку, возбуждение — что угодно. Это вопрос не контроля над обусловленными феноменами с целью осуществить прекращение, но доверия сознаванию настолько, что оно становится прибежищем. И это не просто какое-то фрагментарное прибежище, какая-то вспышка прозрения, о которой вы сразу забываете; вы распознаёте его непрерывность. В противном случае у вас могут быть моменты прозрения, больше похожие на вспышки, но тогда вы снова возвращаетесь к старым привычным тенденциям. Именно на этом этапе практики вы можете почувствовать отчаяние; вы понимаете главную мысль, но реальность ускользает от вас.

Будда использовал такие слова, как «пустотность», «бессамостоятельность», «прекращение» и «ниббана», чтобы указать на эту реальность. Вы заметите, что на самом деле всё это отрицания. Нецепляние, не-«я», неотождествлённость, не-страдание, не-желание — это всё размышления над отсутствием желания, отсутствием алчности, отсутствием ненависти, отсутствием заблуждения. Мы обычно не замечаем отсутствие чего-либо; мы больше заинтересованы в присутствии вещей. Когда есть алчность, мы обычно не осознаём её, а просто становимся алчными, или злыми, или запутавшимися. Непробуждённое человеческое существо, которое на самом деле никогда по-настоящему не переставало наблюдать, подвергать сомнению или исследовать то, каким всё является, становится теми самыми условиями, которые складываются в данный момент, — какими бы они ни были. Поэтому мы лишь обусловленные существа, просто жертвы обусловленности. Вы слышали о синдроме жертвы — «мой отец избивал меня каждый день, и теперь у меня эти невротические страхи». Это ощущение, эта позиция жертвы, может быть оправдано тем фактом, что имело место дурное обращение. Однако с точки зрения освобождения такое оправдание не помогает. Конечно, значительная часть нашей обусловленности происходит от наших родителей. Я не знаю, как я появился в своей семье или почему я выбрал именно эту пару; просто всё случилось именно так, как случилось. В любом случае ощущение сомнения и эта пробуждённость случились в этой жизни; я не думал о том, что такая камма навсегда определила меня, или о том, что я просто был таким и не мог уже ничего с этим поделать. Именно так это часто выглядит на уровне личности, именно так мы часто воспринимаем себя и свои трудности, но у нас бывают пробуждённые моменты даже до того, как мы станем осознавать, что существует реальность за пределами наших привычек и идентичностей.

В Тхераваде делают акцент на отсутствии «я» — бессамостоятельности, а также на ниббане, прекращении (*ниродха*) и отсутствии желаний (*вирага*). Когда мы становимся бхиккху и проходим посвящение *упасампада*, мы говорим: «Мы делаем это, чтобы осуществить ниббану, ниродху и вирагу». Является ли это просто альтруизмом, просто надеждой на то, что магия монашеской жизни преобразует нас, что, живя как буддийские монахи, мы с помощью сложившихся монашес-

ских правил и устоев избавимся от недостатков и иллюзий, а в конце жизни осуществим ниббану, ниродху и вирагу? Но это были бы лишь суеверия или привязанность к условностям. Думать, что если обычный мирянин просто станет монахом, то сила традиции его преобразует, — это похоже на то, как если бы вы думали, что купание несколько раз в день и переход на веганский рацион сделает то же самое. Но всё обстоит совсем не так, это не то, как есть. Жизнь буддийского монаха — это искусное средство обретения сознания, осознанности; это условность, которую нужно использовать, чтобы помогать и способствовать осознанности, а не какая-то волшебная формула, которая сама всё сделает.

Вторая благородная истина заключается в том, что причиной страдания является желание (утверждение), о том, что прозрение заключается в том, чтобы отпустить желание (предписание), и о фактическом его отпускании как о результате (вы знаете, что такое отпускание). А смысл Третьей благородной истины таков: то, что было отпущено (желание), прекращается; его природа — прекращение: «Все условия, которые возникают, прекращаются и не являются „я“». Когда мы персонифицируем что-либо, оно становится больше, чем есть на самом деле. Нам нравится это чувство — что мы личность; мы хотим иметь непосредственные, личные отношения с Богом, или божеством, или какой-то силой во вселенной; мы, возможно, даже чувствуем, что на нас влияет дьявол, или Мара, или силы зла. Мы можем увлечься какой угодно персонификацией, антропоморфизмом и попытками объяснить то, что мы чувствуем и переживаем в сознании, при этом имея склонность видеть вещи как внешние силы. Бог, Будда, воплощение Авалокитешвары (Ченрезига) и все эти разнообразные бодхисаттвы и божества могут быть истолкованы как внешние силы «где-то там»; их можно рассматривать в терминах физических форм, обладающих личностями, потому что такими они кажутся в контексте обусловленного мира. У обусловленного мира есть этот оттенок — «это что-то личное, это чувство, это хорошее, плохое, правильное, неправильное, утончённое, грубое, небеса, ад»; в обусловленном мире есть весь этот спектр, весь диапазон чувств и ощущений. Таким образом, мы живём в сенситивном мире, и мы переживаем непрекращающийся поток сенсорных стимулов, начиная с самого момента рождения, — и даже до того как мы родимся,

пока мы ещё в утробе, — и пока не умрёт наше тело. Это так, как есть. Этот мир чувств, сознания, глаз, ушей, носа, языка, тела, памяти, мышления, интеллекта, все эти вещи — это диапазон переживаний удовольствия, боли и нейтральных чувств, диапазон соответствующих качеств. Но если мы персонифицируем Бога, то начинаем думать, что он должен любить всех, как своеобразный идеальный отец, потому что западный ум обычно воспринимает Бога в патриархальном свете. Даже при том что современный феминизм пытался этому противостоять, сейчас базовый культурный шаблон — это образ старика с белой бородой высоко в небе, что выглядит по-детски, не правда ли? Такое может сработать, когда нам четыре или пять лет, но в дальнейшей жизни мы, как правило, смотрим на такие вещи снисходительно или шутим об этом. Но даже с учётом этого предположения о каком-то великодушном отце — это на самом деле важная часть нашей культурной обусловленности. Конечно, по мере взросления мы можем задаваться вопросом — насколько именно он великодушен. Когда в прошлом году случилось цунами в Азии*, люди говорили: «Как мог Господь допустить такое?» Хороший отец остановил бы это, ведь правда? Если у него была сила остановить то цунами — если была такая страшная угроза жизни наших детей и мы могли остановить её, каждый из нас сделал бы это, верно? По крайней мере я бы поступил именно так.

Я хочу сказать, когда мы говорим о не-«я» — прекращении, или ниббане, мыслящий ум обычно представляет некий вид пустоты, незаполненности. С точки зрения логики это звучит как уничтожение, и тхеравадинские формулировки — если воспринимать их слишком логически, пытаясь придерживаться устоявшихся концепций, — тоже приводят к тому, что «ниббана» звучит как угасание,

* Речь идёт о цунами у берегов Индии и Юго-Восточной Азии вследствие землетрясения, произошедшего 26 декабря 2004 г. Землетрясение стало одним из трёх самых сильных за всю историю наблюдений, а цунами — самым смертоносным в современной истории: подтверждённое число погибших (больше всего из них в Индонезии) составило 184 тыс. человек, по другим оценкам, погибло до 300 тыс.; более миллиона людей лишились крова. — *Прим. пер.*

вымирание, конец всего. Когда, для того чтобы жить, вы зависите от разума и мышления, вы попадает в ловушку дуализма. Я слышал, как люди критикуют буддизм за то, что он якобы представляет собой некую негативную философию, что он полон пессимизма и нигилизма. При теистическом подходе логика развивается в сторону вечных личных взаимоотношений с этим чудесным, велико-душным отцом там, наверху, в небесах, — что на самом деле звучит не очень привлекательно для меня. Так что если воспринимать это только на уровне разума и логики, то будет присутствовать дуализм, и такова природа мышления; мышление — это двойственная функция. А значит, очевидно, что если не привязываться к мышлению, то есть возможность взглянуть на него со стороны. Тогда вы не будете связаны ограничениями, которые накладывают мысли, но и не будете пытаться уничтожить или отрицать их. Вместо этого вы будете рассматривать мышление в контексте, со стороны, вы уже не будете обмануты своими представлениями, взглядами и мнениями.

И как же это сделать? Как вам выйти за пределы мышления? Один из способов — задать вопрос. Если я сейчас спрошу любого из вас, как выйти за пределы мышления, то что будет делать ваш ум прямо сейчас? Он перестанет думать, разве нет? В конце нашей беседы я говорю: «Есть ли какие-то вопросы?» — и в этот момент люди перестают думать, даже если до того, как я спросил, у них был какой-то вопрос. Итак, замечайте это немышление; сознавайте его. Мышление может быть либо полезным инструментом, либо привычным процессом разрастания мыслей — когда вы продолжаете бесконечно думать, думать, думать и не замечаете момент остановки мышления, потому что ваше сознание поддерживается посредством мыслей; вы становитесь своими мыслями. Таким образом, когда устанавливается немышление, его не замечают; его не распознают и не оценивают в полной мере. В дзен есть эти подходы «кто-я-такой» и способы сознательно остановить мыслительный процесс. Цель заключается в том, чтобы распознать это чувство «нет мыслей, но есть сознание». Вы спрашиваете себя: «Кто я?», или «Кто сознаёт?», или просто «Кто?» либо «Что?» — и на мгновение такая форма вопроса останавливает мыслящий ум. Те из вас, кто уже стареет, возможно,

испытывают эти «стариковские моменты»* — такой эвфемизм используется, чтобы обозначить неспособность думать о чём-либо. Такое иногда происходит со мной. Я могу стоять рядом с монахом, которого я знаю лет тридцать и которого хочу представить кому-то другому, и сказать: «О, позвольте представить вам... э... э... одного моего очень хорошего друга». Я даже не могу вспомнить имя моего очень хорошего друга! Мы можем расценивать подобную ситуацию как признак нарастающей старческой немоции, чего-то ужасного, либо использовать её как точку распознавания, замечая, что в этом пространстве присутствует немышление. Кто-то в конце лекции спрашивает: «У вас есть какие-то вопросы?» — и я лично переживал эту невероятную внутреннюю борьбу — «Есть ли у меня вопрос? Эм... Ну, э... Надо ли спросить о...?» Возможно, я чувствую, что мне нужно задать вопрос — ну, вы понимаете, я здесь, в Лестере, в обществе множества людей, и кто-то прочёл отличную лекцию. Трудность в том, что либо у меня нет вопроса, либо процесс мышления просто прекращается! Поэтому в вопросах типа «кто-я-такой» вы не пытаетесь определить себя, но просто замечаете прекращение мышления в этот момент, только этот момент затруднения, этот разрыв, где мышление не функционирует. И тогда всё больше нарастает это ощущение безмятежности и безмолвия в осознанности.

Подобным образом я вспоминаю, как однажды был в комнате, в которой не было никакого света; всё было абсолютно чёрным. Я поднёс руку к глазам и не мог увидеть её — ни единой тени, и я подумал: «Я ослеп!» Тогда я внезапно распознал, что сознание — это свет. Я никогда не думал об этом до того. Даже несмотря на то что мои глаза не действовали, они могли видеть черноту. С точки зрения объективного мира мои глаза не могли видеть цвет, форму, внешний вид объектов без света, но когда я направил взор внутрь, я постиг, что свет является сознанием; это сознавание; сознавание — это не темнота. Когда вы возвращаете своё внимание к этой точке, вместо того чтобы создавать для себя некий «реаль-

* Англ. *senior moments* — буквально «моменты, как у пожилых людей», «моменты, свойственные пожилым / людям старшего возраста». Стандартный словарный перевод — «провалы в памяти (у пожилых людей)». — Прим. пер.

ный» мир вовне, когда вы больше не стремитесь сливаться с объектами чувственного восприятия, — тогда присутствуют сознание и сознавание, обладающее способностью к размышлению. Я также обнаружил, что если просто учиться слушать — в темноте я или на свету, наедине с собой или в людном месте, среди приятных, мелодичных и возвышенных звуков или среди ужасной какофонии, — это уравновешенное внимание объемлет всё, оно включает всё. И это, как я выяснил, очень ценная техника. Дело не в том, чтобы слушать *с какой-то целью*; я не пытаюсь слушать только дорожный шум или слушать что-то одно определённое; я просто поддерживаю это отношение уравновешенного, расслабленного внимания. Тогда я замечаю некую фоновую вибрацию, или, как я это называю, «звук тишины». На самом деле это не какой-то звук — хотя он и представляется мне таковым, — это, скорее, некая вибрация. Я обычно использую слово «звук», чтобы попытаться описать его, но люди иногда стараются идентифицировать его со слуховым восприятием. Тем не менее реальность такова, что он, скорее, является чем-то на фоне, чем-то, что включает и пронизывает всё, подобно текущему потоку. Он обладает текучим качеством, в котором вы можете покоиться. Это не что-то, что вы создаёте; это не какая-то утончённая вещь, которая зависит от условий, её поддерживающих; но это и не что-то волнительное и возвышенное вроде хора, поющего «Аллилуйя!», и не мощный звук, который доминирует над другими звуками и заглушает их. Следовательно, как только вы распознаёте это ощущение, вы можете развивать его, где бы вы ни находились, и оно встраивается в поток жизни — когда вы моете посуду, идёте просить подаяния, стираете свои монашеские одежды, всё что угодно. Даже сейчас, пока я сижу здесь и говорю вам что-то, я сознаю этот «звук тишины»; это словно некий безграничный фон, обладающий этим ощущением бесконечности и останавливающий процесс мышления. Я был в какой-то навязчивой зависимости от мышления и от отчаянных попыток остановить его, я часто изводил себя собственными мыслями. Они, казалось, просто заводили меня и продолжали изматывать, пока я наконец не засыпал и не забывал о них. Потом у меня возникла эта великая решимость выйти за пределы навязчивого мышления, что привело меня к этому «звуку тишины», где я распознал: «Я не думаю!»

Итак, что же такое реальность сознания в настоящем — не с точки зрения понятий, идей или доктрин, это не вопрос поиска подходящих определений, — но что есть сознание как реальность прямо сейчас? Когда мы превращаем Бога в патриархальную фигуру, мы получаем старика с белой бородой, который сидит на небесах, но если мы не персонифицируем Бога либо реальность, если мы не создаём формы, но просто открываемся этому моменту и покоимся в сознании, возникает бесформенность; а у бесформенности нет границ, потому что границы присущи лишь формам. Личность, «я»-воззрение всегда ограничено, верно? Моя личность — это та граница, с помощью которой я описываю себя. Мои способности или их отсутствие, мои эмоции и характер, суждения о том, насколько я хороший или плохой, моя отождествлённость с какой-то культурой, с обусловленностью, с образованием, с тем, что я совершил или не совершил в своей жизни, те должности, которые я занимаю, — всё это границы и формы, являющиеся частью моей личности. Но пространство и сознание — это не что-то личное. Вы не можете заявить права на пустотность и сказать: «Это — я!» или «Я — звук тишины!» Если вы так сделаете, то, значит, вы упустили суть. Как только вы претендуете на это, вы его упускаете. Личность прекращается в сознании; она больше не функционирует. Но всё ещё присутствует сознание, и присутствует мудрость, и с их помощью я могу со стороны взглянуть на возникающие условия. «Все условия непостоянны» — это истина; и я не просто пытаюсь соответствовать тхеравадинской «линии партии» в этом вопросе; это действительно истинное заявление. Конечно, не моё дело убеждать в этом себя или кого-то ещё, моё дело спросить: «Оно истинное или нет?» Логически вы можете заключить, что всё, что имеет начало, должно закончиться, — и мы можем поддерживать представление о непостоянстве, — но на самом деле свидетельствовать прекращение — это... !

С точки зрения эмоциональных привычек, когда кто-то оскорбляет меня или делает что-то, что я нахожу обидным, то я испытываю злость и затем, возможно, думаю: «Как мог он так поступить? Это отвратительно! Я считал его своим лучшим другом, но он меня предал, он разочаровал меня, я никогда его не прощу! Нет, я даже не буду с ним больше говорить — но я всё ему припомню! Я буду искать мести!» — и могу продолжать так довольно долго. Тогда рациональный ум говорит: «О, про-

сто забудь! Он пытается делать всё возможное», — и возникает чувство великодушия, ведь вы совершили жест понимания. Но вы не можете долго удерживать его, оно снова превращается в «Да как он мог?! Я никогда не прощу его!». И происходит борьба между великодушным, щедрым «Прости его! Он просто пытается делать всё возможное. Не воспринимай это как что-то личное. У всех бывают плохие дни...» и «Я НИКОГДА НЕ ПРОЩУ ЕГО!». По крайней мере мой ум работает именно так. Я слышал всевозможные хорошие советы, но эта рана, эта боль от разочарования, от ощущения предательства, всё ещё присутствует. Поэтому я созерцаю такие вещи. И тогда в этой пустотности, в этом «звуке тишины», мыслительный процесс прекращается. Тогда я больше не создаю мысли, основанные на злости, и не пытаюсь быть великодушным. Может сохраняться некоторая остаточная энергия, я всё ещё могу чувствовать некоторое напряжение в себе, внутри моего тела, но, оставаясь с этим «звуком тишины» и этой энергией злости, я могу на самом деле свидетельствовать её прекращение. «Энергетическая злость» — так я называю злость — прекращается. Что же остаётся, когда она уходит? Умиротворённость! «Все условия возникают и прекращаются; а их прекращение есть покой». Это реальность, которую нужно постичь; это не просто какое-то моё поэтическое возврнение.

Таким образом, смысл в том, чтобы поддерживать сознавание. А это не значит пытаться сохранить его, как если вы совершаете некий волевой акт. Для меня это больше вопрос того, чтобы научиться доверять чувству открытого, расслабленного внимания, в котором «звук тишины» становится распознаваемым, а я покоюсь в безмятежности. Тогда моя раздражительность и условия моего эмоционального мира, которые являются частью моей каммы, которые возникают в соответствии с другими условиями, оказываются в контексте прекращения. Это не-страдание; и Восьмеричный путь (Четвёртая благородная истина) начинается с этого прозрения, с «правильного понимания».

Когда вы живёте в общине, вы сталкиваетесь с множеством вызовов и ситуаций, в которых вы можете чувствовать, что вас предают, разочаровывают, подводят, возмущают, обманывают и так далее, — потому что монахи и монахи — такие же люди, как и все. Если воспринимать это как что-то личное, так будет просто невозможно жить; с таким подходом я бы не мог чувствовать в жизни

никакой радости — если бы только все не стали вести себя как следует и радовать меня всё время! Вместо того чтобы требовать этого — что, как я знаю, совершенно невозможно, а значит, такое требование совершенно бессмысленно! — лучше просто довериться сознаванию. Это естественная безмятежность. И когда вы начинаете доверять ей и развивать её, она остаётся с вами. Однако когда вы забываете о ней, вы снова возвращаетесь к этим привычным «нравится — не нравится», «люблю — ненавижу».

Таким образом, в развитии (*бхавана*) Четвёртой благородной истины заключается путь (Восьмеричный путь — это утверждение), его нужно развивать, практиковать (и это слово — *бхавана* — является предписанием), а завершающее прозрение в том, что путь был осуществлён (результат). Обратите внимание, что эта рефлексивная парадигма утверждения, предписания и результата представляет три аспекта каждой из Благородных истин. Первая благородная истина — это «понимание», Вторая — «отпускание причин», Третья — « осуществление прекращения», а Четвёртая — «развитие сознавания в обычных жизненных условиях». Это уже не вопрос зависимости от особых ситуаций, медитационных ретритов, монашеских правил, горных вершин или пещер. Всё это хорошо — в этих вещах нет ничего неправильного, — но вы уже не зависите от них.

Теперь, когда я становлюсь старше, я говорю монахам: «Как вы поступите со мной, когда я стану совсем дряхлым?» Это, знаете ли, проблема. Мы все когда-то были совсем молодыми; теперь я старейший из всех. Я говорю: «Что ж, если я стану слишком несносным, просто сдайте меня в дом престарелых» — и я именно это имею в виду! Я знаю, что они так не поступят, но у меня есть эта готовность принять всё, что только пошлёт мне жизнь, — потому что я знаю, как учиться у ситуаций и понимать их. Поэтому, умру ли я в объятиях Сангхи — сохранив здравый ум, в столетнем возрасте, чтобы меня потом превозносили как одного из великих учителей, — или буду отправлен в дом престарелых — я уже не переживаю об этом. Я доверяю этому пути, этому сознаванию, и чувствую уверенность в том, как надо обращаться с телесными нуждами и эмоциональными привычками, которые всё ещё могут проявляться.

В буддизме мы говорим о четырёх брахмавихарах (*метта, каруна, мудита, упекхха*), и это слово иногда переводят как «божественные

обители». Они представляют собой один из миров Брахмы (*Брахмалопка*) — некую красоту и добродетель, которая естественным образом существует в нашем опыте; но их не следует воспринимать как формы идеализма или какие-то личностные качества, с которыми мы отождествляемся. Вы знаете, что иногда люди говорят что-то вроде: «У меня много метты, но не очень много мудиты, а упеккха мне вообще не даётся!» — провозглашая эти качества как свои личные достижения. Однако с точки зрения этой пустотности, этого сознавания брахмавихары больше похожи на естественный отклик на условия, в которые мы попадаем. Мы не создаём их, и они не являются формами идеализма или сентиментальности; по сути, это отклик. Возможно, вы представляете себе, что с достижением прекращения арахант просто сидит и ни о чём не переживает! Ну, если, скажем, разразится война, людей вытаскивают из их домов, они плачут и кричат, а арахант просто безразлично сидит — он выше всего этого, упеккха и всё такое! Но сострадание — это эмпатия, сопереживание, правда? Тем не менее оно не сентиментально. Цепляние за идею сострадания (*каруна*) и отношение вроде «О, мне их так жаль» — это не слишком глубокий подход; это, скорее, какая-то милая мысль, за которую мы хватаемся. Настоящая каруна действует отсюда, из ума, из сознания; это эмпатическое понимание страдания — страдания, которое вы разделяете со всеми существами и в котором вы больше не видите себя как отдельного человеческого индивида. Сопереживающая радость, или сорадование (*мудита*) — это наш отклик на красоту и добродетель вокруг нас. Мы находим радость и красоту в других и в окружающем мире, не заявляя свои права на них, не отождествляясь с ними и не пытаясь держаться за них.

Простое сознавание позволяет действовать любящей доброте, потому что в нём нет никаких мнений и оценок; оно просто принимает всё так, как есть. Это и есть метта. Но формулировки метты в Палийском каноне могут звучать ужасно сентиментально, и я помню, что, когда я впервые приехал в Лондон и начал медитацию метты с привычного «Пусть я буду счастлив; пусть я пребываю в благородстве», люди восприняли это довольно цинично. Это может звучать весьма сентиментально, как будто мы пытаемся быть ужасно вежливыми и тактичными в любых вопросах. Но метта — это нечто гораздо более глубокое, чем приятные идеи и мысли; это способ позволить вещам быть такими, какие они есть, и на внутреннем, и на внешнем уровне. Дело

не в том, чтобы одобрять или любить что-то, но в том, чтобы позволять миру быть таким, какой он есть, не испытывая к нему ненависти или обиды и не оценивая его. Это относится и к взращиванию метты в отношении, например, вашего собственного цинизма. На неком идеальном уровне цинизм — не из тех качеств, которые поощряются в буддизме, но я и сам могу быть довольно циничным. Я могу думать: «Мне следует воспитывать в себе любовь ко *всем существам*» — и тут же внезапно в голове мелькает: «Чушь!» Однако если я доверяю своему сознанию, я воспринимаю эти чувства такими, какие они есть, не оценивая их. Я обнаружил, что воздерживаться от оценивания себя было для меня практически самым трудным делом. Я ужасно самокритичен. Для меня это просто кажется максимально честным — *признавать* и даже подчёркивать тот факт, что у меня есть недостатки и слабости. Но отношение метты — это принимать слабости, недостатки и негативности и позволять им быть «именно такими». Тогда, конечно же, всё прекращается, потому что если мы принимаем жизнь, то её естественный поток движется к прекращению.

Луанг По Чат любил говорить, что мир заканчивается здесь, в сознании (*читта*). И я прошу вас принять это в качестве учения. Осознайте, что это реальность *вашего* жизненного опыта и что вы можете сонастроиться с ней. Чем больше у вас доверия сознанию и собственной способности уделять внимание, тем больше вы отпускаете необходимость контролировать или цепляться за бесполезные реакции на происходящее. Это развитие пути нестрадания — и это Четвёртая благородная истина. Конечно, вы никуда не денетесь от старения, болезни и потерь — естественный поток каммы продолжит действовать в соответствии со своей природой, — но вы уже больше не будете создавать страдание — страдание, которое проистекает из неведения и непонимания Четырёх благородных истин с их тремя аспектами и двенадцатью прозрениями. Из-за того что вы не хотите страдания, ваш мир вертится вокруг поисков счастья и защищённости; и в некотором смысле это и есть тот самый материалистический ум, верно? *Искать* нибану или не-страдание — это как думать, что, получив все деньги мира, мы сможем их купить или обретём контроль над вещами, избавляясь от всего, что нам не нравится. В этом присутствует страстное стремление обрести счастье, покой, совершенство и осуществление.

А пытаясь найти счастье, мы боремся с теми самыми условиями, которые создают всё новые страдания.

Принять прибежище в Будде-Дхамме-Сангхе означает интернализировать их; это не что-то такое, чего у нас нет, но что-то такое, что мы, возможно, не распознаём. Конечно, есть способ распознать — это пробуждение, и мы уже знаем, что это такое. Сознание — это непрекращающаяся реальность, и оно функционирует независимо от того, цепляемся ли мы за эгоистичные желания, попались ли мы в их ловушку. Но привязанность к условиям, проистекающая из неведения, ослепляет нас, не даёт нам видеть это, и наш сознательный опыт всегда оказываетсяискажённым. Мы, кажется, всегда боремся — с миром, с самими собой, с идеализмом, с незрелыми эмоциями, и так далее, и тому подобное — в некой войне, которая, похоже, никогда не разрешится, по крайней мере не так, как мы лично этого бы хотели. Поэтому, вместо того чтобы исходить из личного — которое пытается захватить контроль, предъявляет к жизни высокие требования и ведёт к неизбежному разочарованию, которое сопутствует не-получению того, чего нам хочется, — мы можем всё отпустить. Тогда возникнет чувство, что мы в одном потоке с жизнью, в одном потоке с каммическим результатом (*випака-камма*) нашей жизни, который проявляется в хороших и плохих формах. Тогда наше прибежище — в бессмертном, в Дхамме, а не в изменчивых условиях, которые неизбежно закончатся смертью.

25. В настоящем нет никакой личности

20 августа 2005 г.

Поскольку это последний день Летней школы, ум легко попадает в ловушку мыслей об отъезде домой или куда-то ещё, о будущем, о прошлом. Когда мы говорим о *бхаване*, или медитации, мы на самом деле имеем в виду это ощущение умиротворения ума, возвращения его к «здесь и сейчас», к этой единой точке. Однонаправленность, неподвижная точка — всегда здесь и сейчас; в ней мир прекращается. Это указание на самих себя, на ваше собственное сердце, на сознание, присутствующее в настоящем. Мир прекращается в настоящем. Такие термины, как «этот мир», «настоящее», «сердце» или «читта», — это лишь слова, лишь символы, и они могут быть полезными напоминаниями, но и только. Сами по себе они не являются чем-то, за что нужно цепляться, поэтому здесь вопрос не в том, чтобы цепляться за идеи, но, скорее, в том, чтобы доверять себе и распознавать реальность.

В этом году я нахожусь в Читхёрсте, потому что Аджан Сучитто в «преподавательском отпуске». Я не жил там уже двадцать лет или даже больше, и на меня сразу нахлынули связанные с ним воспоминания — Аджан Анандо, ранние годы, обновление этого заброшенного здания, все эти воспоминания из прошлого. Кое-кто интересуется, вернётся ли Аджан Сучитто. Может быть, ему настолько понравится чувство свободы, что он не захочет возвращаться! Но это всё в бу-

дущем, правда? Я думаю: «Что я буду делать, если он не вернётся?» Тогда я перемещаюсь в эту точку, «здесь и сейчас», и доверяю Дхамме, вместо того чтобы чрезмерно беспокоиться о том, что всё может пойти совсем не так, как я хочу. Я верю, что, если пребывать с «здесь и сейчас», будущее само позаботится о себе, когда придёт время.

В монастырях мы регулярно поём на пали: *Сандиттхико, акалико, эхипассико опанайико паччатам ведитаббо виннухи*. «Сандиттхико» означает что-то вроде «проявляющееся здесь и сейчас», и эти слова мы используем, чтобы описать Дхамму. Возможно, вы подумаете: «А что проявляется здесь и сейчас? Где эта Дхамма сейчас?» Но это будет похоже на то, как если бы вы искали нечто, с чем вы уже знакомы, — вот, это часы, это стакан, это новомодный микрофон, который изобрёл Дик. «Проявляющееся здесь и сейчас» — это фраза, которая напоминает мне обращать внимание; она не указывает мне на что-то, тайком спрятанное под подушкой или, может, под ковром. «Проявляющееся здесь и сейчас» означает, что мне не нужно отправляться куда-то искать это, но нужно пробудиться, обратить внимание, привести себя в состояние открытости и вневременности.

Вернётся ли Аджан Сучитто в Читхёрст в следующем году? Этот вопрос касается времени, правда? Речь о следующем году. Что я буду делать, если он не вернётся? Остаться мне в Читхёрсте или отправиться в Амаравати? Или я сам должен уйти в «преподавательский отпуск»? Но это тоже относится к будущему, к «что, если?..». Прошлое — это воспоминания о тех временах, когда здание Читхёрста было полуразрушенным и алтарная комната провалилась в подвал! Сестра Чандасири пригласила своего брата на чай, и когда мы сидели там, окна упали внутрь комнаты... он чуть не погиб! Это на самом деле довольно тёплые воспоминания. Но термины «проявляющееся здесь и сейчас» и «вневременность» не относятся к будущему, и они не относятся к Читхёрсту, Дигби-Холл или какому-то другому месту. Это сознавание; и оно вневременно. Если вы начнёте вспоминать вчерашний день, вы снова окажетесь в мире времени. Сегодня после полудня я возвращаюсь в Амаравати — это касается времени, правда? «После полудня», «вчера», «когда мы впервые въехали в Читхёрст» — всё это мысли о времени. Вернётся ли Аджан Сучитто? Это касается времени. Но вневременное — *сейчас*, не правда ли? Если вы, скажем, решите потратить час на медитацию и в течение этого

чата будете сохранять осознанность, то тогда это на самом деле вне-временное, если вы замечаете это. Но если вы станете беспокоиться о том, сколько времени прошло, или сидеть и думать: «Я должен просидеть здесь час; я не знаю, выдержу ли я целый час сидя!» — это уже касается понятий «я» и «время», «я как человек, у которого есть прошлое». У вас как у человека есть прошлое и будущее. Однако в настоящем нет никакого прошлого, никакого будущего — и никакого человека, никакой личности. Размышляя таким образом, вы начинаете ценить и распознавать это очень естественное состояние бытия — оно здесь и сейчас, оно вневременное.

Ещё мы поём: *эхипассико*. Это переводится как «побуждающая к исследованию». На самом деле мне не кажется, что это очень хороший перевод; он не отображает свойство «приди и увидь!», которое передаёт слово *эхи*. *Эхи* — это приглашение: «Приди и увидь прямо сейчас! Пробудись! Оно здесь! Увидь это сам!» Вариант «вдохновляющая на исследование» не обладает таким же «вау»; он какой-то безликий. Будда мог сказать: «Эхи бхиккху!» («Подойдите, бхиккху!»), имея в виду что вы приняты в монашескую общину. Так оно и было! У них не было всех этих церемоний. Сейчас мы проводим все эти невероятные церемонии, и, конечно, мы как западные люди должны провести их идеально, поэтому у нас есть даже своеобразная хореография; мы почти что выполняем некий формальный танец. Изначально же это было «Эхи бхиккху!» («Подойдите сюда, бхиккху!»), и это всё.

Затем мы поём: *опанайико*, что в Амаравати переводят как «ведущая вперёд». Аджан Амаро и Аджан Пассано в Калифорнии переводят это слово как «внутрь», «ведущая внутрь». Но неважно, «внутрь» это или «вперёд», я надеюсь, что вы улавливаете главную мысль. Дело не в том, чтобы абсолютно точно понять перевод. Задача в том, чтобы распознать значение. Когда вы распознаете это «Приди и увидь!», оно будет вести вас, и вы можете ему доверять. Сегодня утром кто-то спросил меня: «Что вы делаете, когда осуществляете ниббану?» Когда есть некое понимание Дхаммы, конечно, не возникает вопрос, что делать дальше; это просто теряет какое-либо значение. Осуществить ниббану — это распознать поток и довериться ему. Тогда он будет вести вас по жизни. В действительности дело совсем не в вашем возрасте, вашей камме, вашем положении. Если я говорю: «Ну, если вы осуществляете ниббану, вам следует стать мо-

нахом; в текстах говорится, что если вы достигаете арахантства и при этом не являетесь бхиккху, вам следует немедленно стать им!» — то я скажу то же самое, что говорят другие люди; это просто учения и представления, взятые из священных текстов. Смысл в том, что нам не нужно беспокоиться о том, что произойдёт с нами, если мы станем просветлёнными, потому что всё разрешится само собой. Не беспокойтесь об этом. Просто доверяйте сознаванию — и это всё! Всё действительно настолько просто.

Последняя фраза, которую мы поём, — это *паччаттам ведитаббо виннухи*, что означает «переживать в индивидуальном опыте». Другими словами, мы сами осуществляем Дхамму. Никто не может сделать это для нас; никто не может взмахнуть волшебной палочкой и «просветлить» нас. Только мы знаем, что это такое. Бесполезно спрашивать кого-то ещё: «Аджан Сумедхо, я просветлённый?» Самое важное — доверять своему сознаванию. Именно к этому я призываю больше, чем к чему-либо ещё. Я вижу, что на самом деле людям с Запада не удаётся углублять свою практику. Мы верим учителю, текстам и так далее, но не самим себе, «потому что я ведь могу ошибаться, правда? Может быть, я доверяю своему это! Может быть, я мегаломан! Может быть, я просто никто, погрязший в заблуждении, — и как я могу такому доверять?». Тогда люди порой смотрят на меня и думают: «Аджан Сумедхо, кажется, более достоин доверия, чем я...» Но почему они так думают? Может быть, я пребываю в заблуждении! Может быть, всё это ерунда! Если я начинаю задумываться, достиг я вхождения в поток или осуществил nibbanu, то перестаю такому доверять. Это больше не вопрос того, достиг я чего-то или осуществил что-то, потому что я вижу, что всё это ощущение «я» — это иллюзия, условное наименование, которое мы создаём. Когда-то я решился довериться этому, распознать, что сознавание «именно такое», потому что я начал понимать, что это всё действительно настолько просто; я начал понимать, что сознавание — это чистое, естественное состояние бытия. В нём нет ничего сложного, ничего трудного. Оно очень простое — фактически настолько простое, что мы всё время не замечаем его; мы ищем что-то сложное или жутко утончённое и особенное. Такая вот проблема с этим — оно всегда ищет отождествления с крайностями, с чем-то эзотерическим, с чем-то очень особым.

Иногда вы слышите, как люди говорят о том, что видели в медитации, о том, как появлялись небесные существа (*дэваты*), и об особых посланиях из космоса, — и это всё во время их самой первой медитации! В конце сессии они говорят: «О, это было фантастически! Я видел этот яркий свет. И такое вот сияющее существо вошло в сознание и благословило меня». А вы думаете: «Я просто сидел там, испытывая боль, и думал лишь о том, когда они уже позвонят в колокольчик!» Даже если у вас на самом деле бывают моменты, когда происходит что-то особенное, — они лишь приходят и затем снова уходят, они совершенно так же непостоянны, как и всё остальное. И нет никакого смысла ждать, пока они произойдут. Если вы их ждёте, они не придут. Это больше вопрос того, как научиться распознавать этот момент таким, какой он есть. Если вы жаждете, чтобы происходили особенные вещи, а они не происходят, *ваш опыт* начинает вызывать у вас скуку — просто вдохи, выдохи и безмолвное сидение в течение часа. Это может показаться ужасно скучным, потому что вы бы хотели получить какой-то чудесный опыт, увидеть какой-то великий сияющий свет, чтобы Будда пришёл и поздравил вас. Но если что-то подобное на самом деле произойдёт, не доверяйте этому. Это лишь очередная иллюзия. Вы, наверно, знаете высказывание: «Если ты встретишь Будду, убей его!» Смысл здесь в том, что Будда вовне — это иллюзия. Будда — это не то, что появится откуда-то извне.

Итак, начните сознавать любое ожидание, любое желание получить особые знаки или прекрасные переживания. Наблюдайте желание *обрести* что-то или избавиться от чего-то и глубоко поймите, что это сознавание желания и есть «то самое»; это и есть Дхамма. Будьте этим сознаванием. Просто замечайте своё тело — то, как оно есть сейчас, — и замечайте То, что сознаёт это тело. Вы можете сознавать своё тело лишь потому, что тело — это на самом деле не вы! Конечно, вы не можете сознавать осознанность, потому что осознанность — это не какой-то объект; это центральная точка пробуждённого внимания. Вы можете воспринимать своё тело как оно есть — то, как оно сидит, ощущения давления и боли, положение его частей именно в этот момент, — но чем является то, что всё это наблюдает? Это наблюдение безоценочно; оно не говорит, что это плохое, а то — хорошее. Как только вы говорите: «О, я сижу в не очень хорошей позе; я чувствую боль и так далее», вы отождествляесь с тем, что вы

переживаете. Вам что-то не нравится в этом, и вы начинаете критиковать: «Это плохо! Это больно! Я так не хочу!» Но прежде чем присваивать опыту какие-либо обозначения, просто сознавайте, что «он такой, как есть». Положение тела, дыхание, умственные состояния, «звук тишины», сознание, пространство — всё указывает на это чистое присутствие бытия. И когда вы его распознаёте, оно становится просто «этим». В этом нет ничего фантастического. Это не является красивым или уродливым, чудесным, нереально фантастическим и так далее. Но вы можете распознавать это; присутствует распознавание. Распознавая это естественное состояние бытия, вы начинаете доверять ему. Поэтому я говорю: «Доверяйте этому! Не доверяйте ничему, что вы думаете об этом, но просто распознавайте, что это и есть реальность; это оно и есть».

Себя я мотивирую аналогичным образом. Много лет назад я обрёл прозрение в то, что необходимо доверять этому, доверять этому любой ценой, потому что, как я понял, это единственное, чему вы можете доверять. И я утвердился в этом. Тогда я знал, что меня ждёт проверка, — и она произошла! Сангха развивалась, многие складывали с себя монашеские обеты, происходили всякие вещи. Но я всё-таки знал: «Просто доверяй этому!» И я помню, как со мной произошло что-то такое, что я считал совершенно неправильным и крайне отвратительным; однако я думал: «Просто сознавай это и доверяй этому сознаванию». Тем не менее через какое-то время я начал думать: «Нет! Я должен что-то с этим сделать. Я должен продолжать что-то предпринимать!» Я так и сделал. Я велел тому человеку уйти — и я превратил этот случай в абсолютную неразбериху! Это была полная катастрофа, и я понял, что надо было следовать моему изначальному прозрению. Когда вы не доверяете сознаванию и действуете исходя из праведного возмущения или чего-то такого, то даже при том что вы, возможно, по-своему «правы» — «Я прав! Он неправ и я должен сказать ему: „Ты неправ!“ И я должен заставить его признать, что он неправ, а я прав!», — это работает не слишком хорошо. В любом случае я заварил большую кашу, и мне пришлось её расхлёбывать. Однако в процессе этого я обнаружил подтверждения своему прозрению; оказавшись в ловушке своего чувства праведного негодования, идя у него на поводу и видя конечный результат, я обрёл ещё большую уверенность в том, как важно доверять сознаванию.

При этом быть осознанным не означает, что я вообще ничего не делаю; это просто означает, что я не действую из позиции некой «правоты». Праведное негодование — это нечто очень двойственное. Есть «правильное», а значит, есть и «неправильное»; и важно то, что здесь нет осознанности; вы не сознаёте присутствие другого человека и просто увязаете в своих эмоциях: «Я прав! Я прав, а он неправ! И нужно, чтобы он об этом знал. Он просто так не отделается!» А потом появляется этот человек. «Вот он, этот неправильный монах! — говорю я. — Ты неправ! Ты. Не. Прав! И я хочу, чтобы ты признал свою неправоту!» И вот так я загоняю его в угол. Может, он вообще не знает, о чём я говорю, за исключением того, что я проецирую всё это на него, ругаю его, оскорбляю его — и при этом исхожу из максимально уверенной, праведной позиции. Так кто же прав? Даже при том что я могу говорить правильные слова, если моя тактика агрессивная и оскорбительная, другой человек будет чувствовать лишь злость и отвращение. Для него не будет иметь значения то, что я говорю; он будет не способен это услышать. Вот почему этот мир такой плохой, правда? Мы всегда пытаемся надавить на тех, кто плохой, избавиться от террористов — «Пусть вернут высшую меру наказания! Избавьтесь от всех преступников. Всех педофилов нужно кастрировать. Мы должны полностью вычистить свои ряды от плохих людей — провести этническую чистку!». Именно к такому ведут подобные подходы. Что может быть ужаснее, чем этническая чистка? И тем не менее она основана на чувстве собственной правоты — «Мы правы!». В сознании вы можете чувствовать вещи, но необязательно действовать исходя из них, потому что ваше прибежище — в этом сознании; вы начинаете сознавать свои эмоции, но видите их с точки зрения того, какими они являются в настоящем. Вы распознаёте, что цепляние за праведный гнев и действия на его основе приводят к ещё большей запутанности, к ещё большей боли, к ещё большему разделению и к ещё большим проблемам; поэтому ваше ощущение доверия сознанию нарастает. Некоторые из вас практикуют уже много лет и, возможно, давно это знают, но нам всем порой нужно напоминание, нам нужна мотивация, потому что мы живём в таком обществе, где чаще всего действуют исходя из какой-то позиции, понятий о правильном и неправильном, поощрении и наказании. И мы поступаем так сами с собой; мы самокритичны и постоянно оцениваем себя.

Учения о Четырёх благородных истинах, взаимозависимом происхождении и подобные являются очень искусными, но они не предназначены для развития цепляния; они не для того, чтобы подробно узнать о них и потом сдавать какой-то экзамен — «Что такое Четыре благородные истины?», на котором вы записываете их: номер один, номер два, номер три, номер четыре. Они предназначены для, как я это выражаю, интернализации, для того, чтобы помочь нам воспринимать что-то так, как мы никогда даже подумать не могли. То же самое и с четырьмя стадиями. Есть много мнений насчёт вхождения в поток, единожды возвращения, невозвращения и арахантства, и их часто превозносят до этих очень высоких достижений — потому что именно так работает мыслящий ум, верно? Когда вы думаете о nibbanе, она становится настолько утончённой и возвышенной, что оказывается вне пределов вашей досягаемости. Вы слышали эти комментарии: «Хоть кто-то осуществил nibbanу? Что насчёт Далай-ламы? Он осуществил nibbanу? Далай-лама — сотапанна? Но он же из Махаяны, поэтому он, должно быть, бодхисаттва», и вы запутываетесь во всех этих терминах. «Являются ли бодхисаттвы сотапанна? Может быть, они — анагамины? Может ли арахант быть бодхисаттвой?» — и так далее и тому подобное. Люди формируют взгляды и мнения насчёт этих вещей, даже не зная, о чём они говорят. Слово «nibbana» звучит как превосходная степень, как наилучшее, как абсолютное высочайшее достижение из всех, что вообще может иметь человеческое существо, поэтому её легко поместить в эту категорию.

В буддийской космологии высшим миром является мир Брахмы (*Брахмалока*), в нижней части которого располагается ад авичи. Мы знаем эту схему — дэвалока (мир богов), асуры (завистливые боги), мир животных, ад авичи, петы (голодные духи), а также мир людей. Эти шесть категорий могут быть актуальны для всех нас. У всех нас есть эти шесть миров внутри нас самих, так что здесь нет задачи определить, находится ли мир Брахмы где-то высоко в небе — «А туда можно долететь на ракете или на шаттле? Надо ли американцам потратить кучу денег, чтобы выяснить, где находится мир Брахмы?». Здесь речь о сознательном человеческом опыте. Если вы посмотрите на эти шесть сфер существования, то, уверен, каждый из вас сможет соотнести их с теми переживаниями, которые вы уже испытывали.

Мы обычно исходим из допущения, что мы всё время являемся человеческими существами, так? Мы просто считаем само собой разумеющимся, что благодаря обладанию тем, что мы называем «человеческими телами», мы непрерывно являемся человеческими существами в абсолютно любой обстановке. Поэтому, когда люди мучают, подвергают гонениям, убивают человеческих существ или делают другие ужасные вещи, мы думаем: «Как они могут так поступать? Они просто бесчеловечны!» Так и есть; они «не человечны». То, что они творят, больше похоже на то, что мы могли бы ожидать от какого-то дьявольского мира, демонического мира, правда? Словом «демон» обычно называют того, кто любит мучить, досаждать, вредить, мстить и наслаждаться тем, как другие страдают от боли и агонии. Но мы все способны на такие поступки — каждый из нас, — потому что они включены в поле возможностей нашего сознания. Этот мир чувств включает весь диапазон — от небес до ада, включая все возможные вариации между ними.

Если мы стремимся соответствовать чему-то или слиться с чем-то, этим мы обычно и становимся. Поэтому если мы заигрываем со злыми или демоническими силами, эти энергии захватят нас. Вот почему пять моральных предписаний (*панчасила*)^{*} считаются величайшей защитой от злых сил во всей вселенной. Но являются ли злые силы чем-то внешним? Или это только часть энергетической реальности этого мира? Я не раз замечал в себе, что если какие-то вещи очаровывают, увлекают или пугают меня, то эта очарованность, увлечённость и так далее придаёт этим вещам огромную силу в сознании, и я становлюсь похожим на них. Таким образом, пять моральных предписаний — это важные базовые принципы нашего поведения, потому что порой мы считаем что-то из этих ужасных вещей довольно увлекательным; порой зло по-настоящему увлекательно, если уж говорить по правде. Насилие, секс — это всё возбуждает, правда? На этом основан эффект всех триллеров и ужастиков, фильмов про Дракулу и Франкенштейна. На таких фильмах сделали

* Воздержание от пяти типов действий — убийства, воровства, неправильного сексуального поведения, лживой речи, употребления одурманивающих и наркотических веществ.

целое состояние, потому что они вызывают притягательные, возбуждающие энергии, которые вытаскивают нас из скуки и уныния по-вседневной жизни. Это истинно и в отношении утончённых вкусов в живописи и в музыке, а также возвышенных, благородных мыслей. Они могут переместить нас в миры дэвов; мы можем уподобиться дэватам — этим милым, утончённым существам. Но человеческое тело — это не тело дэвы, верно? Дэвы бесплотны, а наше тело — нет. Мы можем стать бесплотными на уровне ума, но не в физическом плане; быть человеком — это распознавать свой «человеческий статус», то есть обладание довольно грубым условием — этим телом, которое нужно кормить и о котором нужно заботиться, которое страдает, подвержено болезням и различным трудностям.

Будда, как мы знаем, в своём учении указывал на сознавание, а не на достижение чего-либо. Буддизм не предлагает становиться ужасно утончённым или стремиться к перерождению в божественных мирах, но учит истине того, как есть. Итак, все эти миры — Дхамма; они все могут быть описаны в терминах «то, что возникает, прекращается» и «всё, что создано умом, непостоянно». Какими бы ни были факторы — грубыми или утончёнными, демоническими или ангельскими, скучными, унылыми, гнетущими, обычными, фантастическими, истинными или ложными, — всё, что возникает, прекращается. Это — освобождающее размыщение над обусловленным миром. Будучи осознанными, мы больше не отождествляемся с условиями; это свобода, которую мы обретаем посредством сознавания. Если мы не осознаны, то склонны отождествляться с тем, что возникает: «Эта злость — моя; я бы хотел стать очень утончённым дэватой (небесное существо); я бы хотел, чтобы в жизни были только весенние цветы и феи, танцующие на лужайке!» Вы можете стать либо слишком сладким и сентиментальным, либо запуганным демоническими силами, присутствие которых ощущаете вокруг себя. Сознавание, таким образом, открывает вас этой бессмертной реальности, где вы наблюдаете со стороны все условия во всём их возможном диапазоне. Вот почему вы можете доверяться ему. Оно не опасно; и, чтобы распознать его, вам не нужно тратить целую жизнь на развитие какого-то утончённого вкуса.

Что для вас пробуждённость прямо сейчас? Спросите себя. Дело не в том, чтобы ответить на этот вопрос с целью определить, пробуждены вы или нет, или с целью выяснить — может, вы просто

дурачите себя? Это снова было бы тем же мышлением, верно? Пробуждённость — это «это!». И когда я говорю «это», я имею в виду, что пробуждённость является реальностью. Здесь нужно не создавать некую фальшивку, иллюзию, что «я — кто-то, являющийся пробуждённым», но просто распознать присутствие «сейчас», бытие «сейчас», которое включает всё — от того физического состояния, в котором вы находитесь, до умственных состояний, которые вы сейчас переживаете. Об этом также говорят Четыре благородные истины. Страдание (*дуккха*) — это ключ, который нужно использовать; это на самом деле ключ к двери. Мы берём что-то вполне обычное, например страдание, и видим, что нам не нужно в него верить, потому что у всех нас оно есть. Затем, рассматривая его, наблюдая и воспринимая страдание, мы его отпускаем. Если мы не отпустим его, то мы, скорее всего, окажемся в ловушке реакций на него — «Я не хочу такого, я хочу счастья!» — и будем строить свою жизнь на избегании. Как только происходит что-то неприятное, мы пытаемся найти что-нибудь приятное; и если на нас сваливается слишком много страдания, мы, возможно, пристрастимся к выпивке — «Я больше не могу это вытерпеть!» — или погрузимся в глубокую депрессию, потому что такое страдание превыше наших сил. Мы чувствуем, что оно просто ошеломляет нас, и не можем сбежать от него.

Однако, вместо того чтобы пытаться сбежать, нужно, как сказал Будда, «понять!». А понимание страдания (*дуккха*) — это его принятие: дуккха — «именно такая». Наблюдая за своими переживаниями, я обнаружил, что есть умственные состояния, которые мне просто-напросто не нравятся. Но когда какое-нибудь из этих состояний возникает, теперь я уже доверяю сознанию этого состояния и приветствую его: «Добро пожаловать!» И на самом деле, если я так поступаю, то не страдаю — я хочу сказать, если я действительно это делаю. Каким-то образом я вообще не переживаю. Настоящее страдание — это страх и нежелание конкретных умственных состояний, ловушка дурных привычек, который развились у меня на протяжении жизни, и слепые реакции на них (порой очень неадекватные), которые, возможно, работали, когда я был ребёнком, но которые сейчас уже работают не так хорошо. При этом я всё ещё могу реагировать так, как тогда, когда мне было пять лет, — несмотря на то что мне семьдесят один! Это просто привычка. В детстве вы разрабатываете

способы решения проблем, которые актуальны на данный момент, которые отлично действуют некоторое время в подобных ситуациях, но вы можете цепляться за те же самые привычные поведенческие паттерны и в дальнейшей жизни.

Однако в этом сознании мы видим эти паттерны, эти шаблоны, мы наблюдаем за ними. И если мы не расцениваем их как наши личные недостатки или неудачи — если мы просто видим их такими, какие они есть, — то их можно выдержать. Мы больше не даём им энергии, но мы и не отвергаем их и не следуем за ними. Таким образом мы можем разрешить их и отпустить. Тогда они прекращаются. Отпускание — это позвление вещам развиваться естественным путём. Всё прекращается в сердце, тогда как «где-то там» это кажется очень сложным. Доверять этому месту — «здесь» — это окончательная простота; это прекращение, ниббана, и это «сейчас». Вы, возможно, думаете: «А соответствует ли это тому, что написано в текстах?» Доверяйте себе и узнайте! Тексты предназначены для того, чтобы помогать, но они не являются непогрешимыми. На самом деле они довольно ограничены, потому что тоже представляют собой условности; они тоже несовершены. Конечно, они — хорошие условности для раскрытия сознания, и я призываю вас именно к этому — научиться доверять ему. Но всегда сохраняется возможность того, что сформируется привязанность к какой-либо условной форме, даже к чему-то, связанному с монашеством. Вы можете поддерживать некую форму и на самом деле отождествиться с ней настолько сильно, что вы просто становитесь этой формой — вы становитесь монахом, или монахиней, или ещё кем-нибудь, — но это не ведёт к освобождению. Конечно, это лучше, чем стать наркоманом, но смысл монашеской жизни — пробуждённость. Распознайте это! Доверяйте этому! А потом — ниббана? «Что вы будете делать, осуществив ниббану?» Вы не делаете ничего — или, другими словами, вы делаете всё, что должно быть сделано.

Само слово «будда» означает «пробуждённый». И это я считаю очень важным. Вместо того чтобы делать это слово слишком священным или думать о Будде как о неком древнем мудреце или какой-то загадочной энергии во вселенной, распознайте, что это пробуждённость; это естественное состояние. Мы, возможно, думаем о Будде как неком особом существе, а также создаём этих иллюзорных будд — таких красивых, совершенных по форме и содержанию, но чем они

являются прямо сейчас с точки зрения нашего опыта? Чем может быть Будда прямо сейчас в качестве прибежища, которое не является какой-то абстрактной идеей? Мы не можем принимать прибежище в абстрактной идее. Смысл в том, чтобы распознать, что, говоря *Буддхам саранам гаччхами* («Я обращаюсь к Будде за прибежищем»), мы на самом деле принимаем прибежище в пробуждённости.

Будда знает Дхамму — то, как есть, — и то, как есть, проявляется здесь и сейчас. Это даёт ощущение пребывания в этом бесконечном сознавании, которое объемлет всё «так, как оно есть». Какими бы вы ни были — ваше тело, окружающие условия, то, что вы видите, слышите, ощущаете на вкус, обоняете, трогаете, — это так, как есть. Ваше прибежище — в Дхамме, а не в том, что происходит вне сознавания того, как есть. Это неподвижная точка. Всё прекращается здесь. Мир прекращается в «непоколебимом освобождении сердца». Но ведь все условия и состояния — тело, эмоции, идеи, вообще всё — является «колебимым», тогда что же такое «непоколебимое»? Сознавание — непоколебимо. И когда вы это распознаёте, вы развиваете его в сознательном опыте в терминах потока и движения вашего тела. В таком случае сознавание подобно фону, на котором всё разворачивается и который всё включает. Это не какая-то оценивающая или критикующая способность — это способность к распознаванию.

Согласно текстам, даже Будда после своего просветления был вынужден как-то работать с проблемами, присущими обычной жизни. У него были боли в спине, головные боли и расстройства желудка, так же как и у других людей, — он не избавился ни от чего подобного! И в конце концов он состарился и умер. Согласно текстам, после достижения просветления его обвиняли в том, что он не совершил, — ему пришлось гораздо хуже, чем мне! Однако различие между большинством людей и Буддой заключается в том, что Будда видел всё с точки зрения Дхаммы. Большинство людей воспринимают всё как что-то личное — «Как ты можешь относиться ко мне так, ведь я пытался тебе помочь? Ты только и делаешь, что критикуешь меня. Вот если бы у меня не было тела! У меня голова болит, и поясница болит, и мне это не нравится, и я так не хочу!» Это нечто личное, правда? Но с точки зрения сознавания это то, что есть; и в нём нет игнорирования, притворства или отвержения — но есть всеохватность, распознавание и познание всего таким, какое оно есть.

Я надеюсь, это добавляет вам уверенности. Я говорю о том, что вы можете это сделать. Не исключено, что у вас сложилось впечатление, будто это слишком трудно. Часто буддизм представляют в таком свете, что он кажется ужасно сложным и трудным, и вы, возможно, думаете: «Ну я же просто обычный человек; я не какой-то умник, буддизм мне не по силам». Но он не таков. Вы, может, и думаете так, но не верьте этому. Сознание вполне обыденно. Оно не приводит вас в какое-то возвышенное состояние; вас не «уносит» и вы не «кайфуете»; это не похоже на действие экстази или чего-то такого, и по факту вы его обычно даже не замечаете. У меня были удовольствие, счастье, возбуждение, огромный успех, все прочие блага, и я хотел ещё больше — а потом я начинал беспокоиться, как бы мне не потерять это всё. И вот когда всё поменялось и внезапно разрушилось, наступило чувство отчаяния и горя. Но после этого пришло ощущение облегчения, какой-то прохлады, некое чувство, что мне больше не нужно за что-то цепляться, что всё закончилось! Я полагаю, такое часто происходит, когда в жизни что-то идёт не так — когда всё словно накапливается и становится невыносимо обременительным, — и вдруг всё кончается, и наступает чувство облегчения. И распознавая это облегчение, вы видите, что в нём нет ничего особенного. Оно не является возвышенным или низким; оно вполне обычное. Сознание подобно этому чувству облегчения. И это всё, что вы в итоге получаете. Это не что-то по типу «о, вот это фантастические ощущения!».

Начните доверять себе, чтобы открыться всем переживаниям жизни в её обычности, просто в повседневной рутине, просто когда вы сидите дома, идёте в магазин и так далее. Почувствуйте, что всё, что вам нужно делать, — это быть. Расслабьтесь и будьте собой, не погружаясь в компульсивные действия или в попытки что-то делать, попытки что-то доказывать, попытки получать одобрение других, а также в чувство, что вы всегда недостаточно хороши. Расслабьтесь с дыханием и сознанием, просто расслабьтесь в них. Тогда вы начнёте пробуждаться к тому, как есть, вместо того чтобы всё время куда-то двигаться, при этом не замечая, не обращая внимания, — но просто ставя себе цели на будущее или попадая в ловушку компульсивных, навязчивых привычек.

В моей традиции говорят о нескольких категориях реализации, или осуществления, таких как вхождение в поток, которое считается очень высоким уровнем. Люди всегда интересуются тем, кто

уже вошёл в поток, а кто нет, или тем, возможно ли вообще стать вошедшим в поток. На самом деле кое-кто верит, что в наше время никто не может достичь вхождения в поток. По ощущениям других, они сами уже являются вошедшими в поток и так или иначе превосходят всех остальных. Я знаю тех, кто так думает, — и они как бы сочувствуют мне! А есть те, кто не посмеет даже думать, что они когда-нибудь смогут стать вошедшими в поток. Но ведь это всё — лишь разные способы мышления, ведь так? Это всё «я» и «моё». А что на самом деле означает «вхождение в поток»? Это что-то трудное и труднодоступное? Чем бы оно ни было, это не что-то такое, о чём мы самолично можем заявить; это не какое-то достижение. Я не могу сказать: «Я достиг его!» — как если бы это была некая личная история успеха.

Чем больше я доверяю сознанию, тем больше я отпускаю оковы, которые препятствуют распознаванию реальности. Это подобно сдаче, уступанию, а не какому-либо достижению, полученному благодаря тому, что я упорно практиковал и достиг высокого уровня сосредоточенности, либо благодаря тому, что «я медитировал лучше, чем ты». Такому я не доверяю! Идея о том, что я медитирую лучше, чем ты, или что меня нужно наградить, потому что я сижу в медитации больше часов, чем ты, — это явная работа эго: «Я тратил столько часов каждый день, чтобы сидеть и медитировать... обрёл джханы... самадхи... стал сотапанна... Теперь я работаю над *сакадагами-пхала*. Ну, а где *ты*?» Я действительно слышал, как монахи говорят о таком. Но это так не работает — нельзя просто определить слова, разработать описания и затем пытаться заставить себя достичь того, что, по-вашему, означают эти слова; на самом деле у вас так не получится. Лучшее, что вы можете сделать с таким подходом, — это просто обманывать самих себя. На самом деле слова указывают на «здесь и сейчас», на сознание, на расслабление, раскрытие, доверие; и это уступление, хотя и не в смысле отвержения чего-либо. Я считаю это более полезным, чем просто говорить: «Я должен достичь того, получить это, избавиться от загрязнений». Хотя именно так работает моё эго. Чувство «я» как личности заключается в том, что у меня есть эти загрязнения и я должен избавиться от них, развивая все эти добродетели. Мы, американцы, именно такие: мы любим улучшать себя. Когда вы

заходите в американский книжный магазин, сколько книг по саморазвитию вы видите? Быть такими, какие мы сейчас, — это всегда недостаточно хорошо. На личностном уровне я никогда не могу воспринимать себя как достаточно хорошего; я всегда могу что-то улучшить в себе. Но это никогда не закончится. Насколько «улучшенным» могу я стать в плане своих личных качеств? Это просто бесконечный процесс! А сейчас я старею; я уже не хочу пытаться улучшить себя.

Если поразмышлять над учением Будды, становится ясно, что он не просил никого ничего улучшать, но, скорее, советовал отпускать те условия и состояния, к которым из-за невнимательности люди слепо привязываются. Вы можете быть слепо привязаны к идее, что вы недостаточно хороши, и из-за этого провести всю свою жизнь, пытаясь улучшить себя. Но это самообман. Такие мысли, как «Я недостаточно хороши; я должен усерднее практиковать, чтобы стать лучше», — это нечто сотоврённое; это *вы* думаете в таких словах, *вы* создаёте эту иллюзию. Другая крайность здесь — это «Что ж, я и *правда* достаточно хороши такой, какой есть. На самом деле я — совершенство, и мне не нужно *ничего* делать; я против всего этого саморазвития; просто любите меня таким, какой я есть!». Но это снова не то, верно? Смысл в том, чтобы увидеть сквозь иллюзию, что «я недостаточно хороши», так же как и сквозь иллюзию, что «я достаточно хороши». Это всё — просто язык, просто мысли: «Я хороший, я плохой, я недостаточно хороши, я в полном порядке, это лучше, чем то!» — это создаваемые нами слова, они двойственны и всегда содержат какую-то оценку. Но сознание — цельное, завершённое. Нужно не сравнивать, достигать или получать, а отпускать слепую привязанность к концепциям, идеалам, взглядам, мнениям и всему прочему, к чему мы обычно привязываемся из-за неведения.

Будда пробуждал от неведения. Поэтому, когда исчезает неведение, наступает пробуждённость. И я побуждаю вас и дальше стремиться к этому. Будьте осознанными! Доверяйте себе больше и начните ценить это. Нужно по-настоящему ценить это — просто «это». Вы, возможно, думаете: «Ну, знаете ли, это выглядит как-то неубедительно, недостаточно впечатляюще. Я не вижу дэвадат или ангелов, снисходящих ко мне, или каких-то ярких огней».

Но лично мне и не нужно такое. Вы можете видеть подобное в фильмах с крутыми спецэффектами, и если вы хотите на такое посмотреть, просто иногда ходите в кино. Будда же говорил о чём-то не-прекращающемся. Вам необязательно быть в особенно хорошем состоянии, чтобы поддерживать сознавание. На самом деле никакое состояние не может быть препятствием сознаванию. Единственное препятствие — это неведение.

26. Три оковы

15 августа 2006 г.

Буддийский путь направлен не к каким-то эгоистическим достижениям или целям, но к освобождению. Его смысл в полном освобождении от заблуждения, от страдания, от рождения и смерти. Конечно, это только слова, но они передают то намерение, которое есть у большинства из нас, когда мы приступаем к практике.

Само слово «будда» означает «пробуждённый», «тот, кто пробудился». И это очень важно. Будда был осознанным человеческим существом, которое не затерялось в заблуждении или обусловленности, присущих его уму. Пробуждённое сознание знает истину того, как есть, — Дхамму. У нас есть это слово «Дхамма», которое не связано с какими-либо эзотерическими учениями и всякой мистикой, но означает то, что должно осуществить, или распознать, посредством осознанного внимания; это обращение к реальностям наших умов — тому, как мы думаем, из каких допущений мы исходим, какие проблемы есть у нас в жизни. Например, мы привязаны к предположению, что на самом деле являемся «этим человеком здесь», «этой личностью» с этими проблемами, с этим телом, с этими привычками, и потому мы думаем, что должны практиковать медитацию с целью стать просветлённым или освобождённым человеком. Но такое отношение — когда мы чувствуем себя человеком, личностью, когда мы принимаем как само собой разумеющееся, что мы являемся именно тем, кем считаем себя, — нужно исследовать

и подвергать сомнению, и мы делаем это, внимательно наблюдая за тем, что есть, с отношением пробуждённого внимания.

Конечно, уделять внимание не значит формировать какое-то мнение о чём-либо; это не позиция «я должен что-то доказать», но простой акт раскрытия, слушания, когда вы позволяете себе быть восприимчивым, вместо того чтобы проецировать, ожидать и требовать. Если вы пытаетесь получить что-то или пытаетесь избавиться от чего-то, то нужно начать сознавать это. Многие из нас начинали медитировать с таким представлением, что с нами что-то не так и мы должны улучшить себя, или стать кем-то ещё, либо стать просветлёнными. Когда я только начинал, я был убеждён, что я непросветлённый, невежественный человек. Это казалось мне честной самооценкой; именно таким человеком я себе казался — невежественным! — и я даже не думал претендовать на то, чтобы быть каким-то особенным. Но поскольку в этом случае я исходил из такого отношения, что я несчастливый, невежественный, запутавшийся человек, я понадеялся, что стану счастливым и просветлённым благодаря медитации. Заметьте: такой способ мышления, такие предположения делают большинство из нас на протяжении своей жизни; такое допущение основывается на языке, памяти, на не вызывающей сомнений отождествлённости с физическим телом, на социальной обусловленности и всём прочем. Уделять внимание не значит критиковать или говорить, что что-то идёт неправильно, — это просто замечание, просто наблюдение здесь в настоящем, здесь и сейчас, за тем, как есть. Чтобы вы ни думали, что бы вы ни чувствовали — будь то нечто связанное с интеллектом, эмоциями или психикой, что-то важное, ерундовое и любое другое, — всё это изменится. Таким образом, я говорю о том, чтобы уделять внимание этим меняющимся условиям, которые мы переживаем в «здесь и сейчас».

Кажется, что это такое реалистичное допущение — «я человек, я отдельная индивидуальная личность, душа или „я“, а ещё я один и тот же человек в любых обстоятельствах». Прямо сейчас я сижу здесь, а вы сидите там, и мы вроде бы совершенно отдельные сущности. Я отделён от вас, а каждый из вас отделён друг от друга. Это привычный способ восприятия; и если я исхожу из допущения, что вы «этот человек», то я всегда воспринимаю вас на основе своей памяти; и если я думаю о вас, когда нахожусь не в Лестерской летней

школе, я исхожу из допущения, что вы всегда «этот человек». Но это лишь воспоминание о вас; это не сам человек; оно не обладает субстанциональностью или какой-то своей сущностью; оно фактически похоже на мыльный пузырь, который «плавает» в уме. С точки зрения уделения внимания тому, что есть на самом деле, вы находитесь в моём сознании. Таким образом, это способ наблюдать, исследовать реальность, чтобы разрушить все допущения, которые мы делаем, и неведение, к которому мы обычно привязаны.

Итак, сейчас я побуждаю людей — даже тех, кто только начинает медитировать, — спрашивать себя о том, почему они занимаются этим, почему они хотят практиковать медитацию. Хотите ли вы медитировать, потому что несчастливы, потому что у вас есть некое ощущение опасности? Хотите ли вы стать кем-то ещё? Это всего лишь способ сделать более осознанным то, почему, по вашему мнению, вы должны медитировать. Может быть, вы здесь для того, чтобы стать просветлённым, а может, вы чувствуете, что просветление для вас недосягаемо. Возможно, по вашему мнению, у вас настолько всё плохо, что путешествие к просветлению займёт у вас как минимум ещё восемьдесят четыре тысячи жизней, — но по крайней мере вы начинаете его! Как бы вы ни захотели это описать, оно сводится к одному и тому же — к чувству «я — это...», «я — этот человек, это существо; я такой-то, но мне это не особо нравится, и я должен стать кем-то лучшем». Намеренно обдумывая подобные вещи, вы начинаете замечать разницу между сознанием и мыслительным процессом. Ваши мысли могут быть такими: «Я — этот непросветлённый человек, который должен усердно практиковать, чтобы стать просветлённым». Но сознание — это не мышление, верно? Оно разумно и сознательно, но у него нет слов. И по мере того как вы всё больше доверяете себе в сознании, вы начинаете понимать, что это не что иное, как поддержание бдительности, поддержание внимания к настоящему, осознание изменяющихся состояний наших мыслей и эмоций, какими бы они ни были. Вопрос не в том, правильные ли у вас мысли и эмоции, умные или глупые, но в том, чтобы просто видеть, что все состояния изменяются; это и не вопрос того, чтобы окружающие условия и состояния обладали каким-то определённым качеством. Смысл в том, чтобы исследовать их все — начиная с утончённых, слабоуловимых движений вашего ума и до грубых изменений в теле и материальном мире.

Когда-то я считал себя непросветлённым человеком, который стал монахом, чтобы посвятить свою жизнь Дхамме, что сделало бы меня просветлённым в будущем. Но идея, что «я — этот человек», представляла собой цепляние за прошлые воззрения, за воспоминания из истории моей жизни — воспоминания о том, где я родился, что я делал со своей жизнью, как относился к себе, как воспринимал себя в качестве хорошего, плохого, достойного или недостойного человека и так далее. Когда мы исследуем это представление о том, что сейчас надо что-то делать для того, чтобы стать кем-то ещё в будущем, мы начинаем понимать, что из-за неведения мы полностью привержены времени как нашей реальности. Личность — это всегда какое-то состояние, привязанное к времени. Она рождается, и у неё есть будущее — «в будущем я надеюсь стать...». Или, возможно, я страшусь будущего. Сейчас, когда я стар, будущее для меня — это усиливающаяся неподвижность суставов и смерть. Таково будущее для старика. Если я буду воспринимать его как что-то личное, то я просто могу впасть в депрессию, но если я рассматриваю его с точки зрения Дхаммы — с точки зрения того, как есть, — я просто воспринимаю это чувство в виде «некоего человека», который родился много лет назад и который всё ещё практикует буддийскую медитацию с представлением о достижении и обретении.

Западный ум в значительной степени «достигающий»; по крайней мере большинство из тех, кого я знаю, похоже, воспринимают всё в терминах достижения: «Чего вы достигли? Чего вы добились после стольких лет монашества? Достигли ли вы четырёх стадий? Вы вошли в поток? Проведя сорок лет в монашеской общине, вы, знаете ли, должны быть по меньшей мере вошедшим в поток!» Если после сорока лет у вас всё так же плохо, как когда вы только начинали, это просто надувательство! Но это всё относится к идее достижения, правда? Я знаю монахов и мирян, которые расценивают эти стадии как достижения, и они спрашивают: «А вы знаете каких-нибудь вошедших в поток, единожды возвращающихся, невозвращающихся или арахантов?*» — как будто это учёные степени или универси-

* Четыре стадии: вошедший в поток (*сопапанна*), однажды возвращающийся (*сакадагамин*), невозвращающийся (*анагамин*), благородный (*арахант*).

тетские звания. Таков мыслящий ум. Мышление, будучи двойственной функцией ума, видит что-то как «хорошее», а потом возникает что-то «плохое». Если есть что-то одно, то вы должны иметь и противоположное. Такова сама природа мышления, она и составляет его ограниченность. Мышление полезно — и его определённо нельзя отвергать, — но попытки постичь истину посредством анализа или мыслительного процесса приведут к ужасному разочарованию, потому что это лишь инструменты ума. Вы можете продвинуться довольно далеко, но тогда вам нужно будет отпустить мышление и просто доверять чистому сознанию, чистому вниманию.

Большинство из нас настолько обусловлены в плане мышления, а наши идентичности, являющиеся результатом цепляния за воспоминания, взгляды и мнения, настолько сильны, что мы сотворили «этот мир» и крепко привязаны к нему. Однако в медитации «этот мир» начинает распадаться. И я видел, как некоторые люди начинают немного паниковать, когда такое происходит. Если вы полностью и непоколебимо преданы возврению, основанному на неведении, у вас хотя бы есть некоторое чувство защищённости! Но вы не хотели бы, чтобы оно было нарушено! Одно из самых неприятных умственных состояний — это когда вы не чувствуете уверенности и защищённости, и тогда возникает это отношение: «Скажите мне, что всё в порядке, даже если это не так! Просто скажите мне это, потому что тогда я буду чувствовать себя в безопасности. Это, знаете ли, не обязательно должно быть правдой, но я должен верить, что всё будет в порядке, что всё образуется». Благодаря подобным подтверждениям я чувствую себя хорошо, но если их нет, то лично я могу начать беспокоиться; если я слышу о том, что есть какие-то неразрешимые проблемы и разногласия в Сангхе, трудности и скандалы, то...! «О, я не могу с этим справиться. Просто скажите, что всё в порядке, чтобы я мог забыть обо всём!»

Все условия непостоянны, но кем или чем является то, что это знает? Это что-то, обладающее личностью? Или это чистое сознание, которое знает? Вы начинаете понимать, что для того, чтобы стать человеком, личностью, вы должны думать и хвататься за такие представления, как «я Аджан Сумедхо, я буддийский монах, я монах тхеравадинской лесной Сангхи, я...» и так далее. На этом уровне вы определяете себя, вы создаёте себя как отдельного человека, как

некую сущность. Если же вы не делаете так — если есть только чистая осознанность, чистое сознание — то вы не создаёте ничего, что вызывает разделение; это просто «именно так, как есть» — чистое сознавание. И это чистое сознавание не ваше или моё. Мы не можем претендовать на него как на какое-то достижение. Если мы так делаем, то снова впадаем в заблуждение; мы претендуем на что-то, что является естественным, что является Дхаммой, что является «тем, как есть» и не имеет ничего общего со «мной» или «вами» как человеком, как личностью.

Порой мы видим, как люди обманывают себя. Они считают, что достигли вхождения в поток или арахантство. Но подобным мыслям нельзя доверять. Так как же использовать такие учения, как наставление о четырёх стадиях? Смысл здесь в том, что четыре стадии не предназначены для того, чтобы их достигать, при этом развивая своё это; это искусственные средства для распознавания того, как мы цепляемся за вещи. И они соотносятся с десятью оковами. Таким образом, если мы видим первые три оковы такими, какие они есть, и отпускаем их, то мы входим в поток; мы видим путь и знаем его для себя; мы знаем путь, потому что эти три оковы больше не ослепляют нас, мешая видеть его. Итак, первая окова — это вера в личность. Вы можете также называть её «эго» или «чувство себя как отдельного человека». А это чувство «себя как отдельного человека», как я говорил и продолжаю говорить, нужно исследовать, чтобы мы начали по-настоящему наблюдать, как «я» создаёт «мою личность» на основе привязанности к воспоминаниям и так далее.

Меня спрашивают: «Где вы родились? Вы ведь тот самый человек, который приехал в Таиланд и стал учеником Аджана Ча, верно?» И тогда я создаю целую историю о себе как о человеке, о своей жизни. Но это лишь условность. В окончательном смысле это нереально. Если я верю, что данная условность является реальностью, то я попадаю в ловушку неведения, привязываясь к похвале, порицанию, успехам и неудачам, через которые проходил «Аджан Сумедхо». Когда вы принимаете обязанности главного монаха Сангхи или что-то вроде того, вы неизбежно оказываетесь в положении того, кто получает похвалу и порицание. На личностном уровне я чувствую себя хорошо из-за похвалы и ужасно из-за порицания. Я люблю похвалу, но не люблю порицание; мне нравится успех, но я страшусь неудач. Однако если

я доверяю сознанию этих чувств, я уже не связан ограниченностью личности — ограничениями, которые имеет «Аджан Сумедх», — и теперь могу принимать похвалу, порицание, успехи и неудачи, потому что больше не цепляюсь за иллюзию отдельной личности. Во время этой Летней школы я призываю вас исследовать, чем является эта вера в личность. Я не говорю, что с ней что-то не так, — совершенно normally обладать личностью или это; здесь не встаёт вопрос о том, что нужно пытаться избавиться от неё, чтобы у вас не было личности, или вроде того, — здесь больше речь о том, чтобы распознать веру в личность и понять, что она является творением, которое возникает и исчезает в зависимости от условий. В таком случае вы больше не будете рабами личности, обусловленности и воспоминаний и начнёте освобождаться от подобных ограничений. Если вы всегда воспринимаете себя на уровне личности, то вы будете привязаны к ограниченным состояниям, причиняющим вам страдания на протяжении вашей жизни. Итак, если вы постигаете, какое страдание заключено в цеплянии за представление о «я», то вы можете его отпустить. Это не значит, что личность растворяется в «ничто»; это значит лишь, что она изменяется в соответствии со своей природой и что вы больше не являетесь «человеком, личностью». Тогда вы позволяете личности появляться и исчезать, при этом не привязываясь к ней.

Вторая окова — это *силабатта-парамаса*, что обычно переводится как «привязанность к обрядам и ритуалам», но это не такая уж проблема для западных людей. По моему опыту, большинство людей с Запада на самом деле были бы счастливы обойтись без всех этих песнопений, обрядов и ритуалов, поэтому я обычно расширяю определение этой оковы до значения «привязанность к культурной обусловленности». Смысл в том, что мы делаем допущения насчёт того, что правильно и что неправильно, каким всё должно быть и каким не должно, каким должен быть мужчина, какой должна быть женщина, что такое социальный этикет и политкорректность, и всё остальное в том же духе. Это всё может привести к сильным привязанностям, за которые мы цепляемся, — правильность, пристойность, уместность, «то, как мы, англичане, всё делаем», то, как всё нужно организовать. Как и в случае с верой в личность, здесь не идёт речь о том, что с культурной обусловленностью что-то не так. Смысл в том, чтобы наблюдать то, что сознаёт культурную обусловленность,

и понимать, что оно не является культурно обусловленным. Сознание не зависит от культуры, положения в обществе, политкорректности или какой бы то ни было личной идентичности. Будучи осознанным, человек выходит за пределы ограничений, налагаемых обусловленностью, — не отрицая их, но видя их такими, какие они есть. Что касается моего происхождения, которое меня обусловило, — я представитель среднего класса из семьи белых американцев-протестантов, — то я вижу все эти убеждения, которые были у меня в прошлом. У меня было определённое отношение, которое я не распознавал сознательно, но которое создавало во мне страдание. Чтобы чувствовать, что «это правильно, это пристойно, так и надо делать», я должен был воспринимать вещи определённым образом — и держаться за них определённым образом. Но когда я приехал в Таиланд, этой обусловленности был брошен вызов. Я не мог просто сказать: «Ну, вы все должны делать это так, как делаем это мы, американцы». Хотя бы потому, что я не знал, как это сказать по-тайски; к тому же мне хватило ума понять, что лучше такого не говорить. Но всё-таки были моменты, когда всплывали привычные паттерны и убеждения, свойственные обусловленности типичного американца, и я начинал замечать свою склонность к тому, чтобы быть затянутым в них.

Третья из десяти оков — сомнение. Сомнение — это результат мышления; а мышление — это язык, верно? Вы мыслите, и вы сомневаетесь. Когда вы наблюдаете за мыслительным процессом, вы видите, что если пытаться разрешить конфликты и проблемы, анализируя их и думая о них, то вы будете ходить кругами, поскольку сам язык, само мышление является ограниченными. Если вы используете разум, здравый смысл и логику — это интеллектуальный способ мышления, но многие наши проблемы вовсе не связаны с интеллектом и здравым смыслом, правда? Эмоциональные переживания — это не из области здравого смысла; это даже не из области интеллекта; это из области чувств, ведь так? Мы можем сказать себе: «Не о чем беспокоиться. Всё в порядке. Но всё-таки, вы знаете, что-то, возможно, *идёт не так!*» Поэтому следует замечать, что результатом мышления является привязанность — привязанность к культурной обусловленности и вере в личность; и эта привязанность и есть настоящая проблема. Всё остальное не есть проблема само по себе; наши неведение и привязанность превращают что-то

в проблему. К чему бы мы ни привязались из-за неведения — мы становимся похожи на это, из-за чего испытываем чувство неудовлетворённости или ощущение, что с нами либо с нашим миром что-то не так. К чему бы мы ни привязывались — неважно, насколько это красиво или идеалистично, — результатом будет чувство нависающей угрозы, беспокойства, сожаления о том, что мы сделали или сказали в прошлом, или обиды на то, как с нами поступали другие. И в таком случае в будущем возможно всё — успех и неудача, удовольствие и боль и так далее.

Однако реальность — это «сейчас». Есть только это «сейчас»; именно здесь происходит опыт; именно здесь присутствует сознание — прямо сейчас. «Завтра» — это лишь одно из восприятий *в настоящий момент*, не так ли? Я думаю «завтра», но это происходит в реальности этого момента, это лишь представление относительно будущего. Это практическое понятие, оно работает — вы можете планировать, что вам сделать завтра; но рассматривать его с точки зрения Дхаммы — не то же самое, что думать, будто время является вашей реальностью, будто вы на самом деле являетесь этим человеком, этой отдельной душой, и будто ваш образ мышления, ваша культурная обусловленность, ваше отношение ко всему — либо правильные, либо не настолько хорошие, как у других людей. Подобное отношение приобретается после того как мы рождаемся. Мы не являемся личностью, когда рождаемся; мы не обусловлены в социальном или культурном плане. Обратите внимание, что первые три оковы (вера в личность, привязанность к условностям и сомнение) — это всё искусенное, это творения человека. Они варьируются от искусного до неискусного и от хорошего до плохого. Но они создаются нами. Именно поэтому культуры такие разные, именно поэтому мы мыслим по-разному, именно поэтому наши ценности, обычаи и привычки не всегда совпадают. Но то, что сознаёт эти три оковы, не является обусловленным; это Дхамма, естественное.

Ваше подлинное прибежище — в Дхамме, в сознании, в том, чтобы научиться распознавать, что всё есть «просто это», просто этот текущий момент; и из него происходит процесс мышления. Воспоминания приходят и уходят, эмоции возникают — и тогда вы чувствуете себя счастливыми или грустными, вы помните то, что произошло вчера, десять лет назад или даже сорок лет назад, — но вы

осознаны и видите всё с точки зрения Дхаммы, с точки зрения того, что все условия непостоянны. В своих учениях Будда побуждает нас распознать это естественное состояние. Необусловленное не является каким-то созданным состоянием, это даже не состояние — вы даже не можете назвать его состоянием, — но оно является естественным. И с точки зрения этого момента сознание «именно такое». Здесь речь не о том, чтобы сосредоточиваться на чём-то конкретном или делать что-то конкретное, но о том, чтобы просто уделять внимание.

За долгие годы я развили это чувство слушания, эту восприимчивость — не для того, чтобы найти что-то, получить что-то, контролировать что-то или делать что-то, — но лишь в качестве акта веры и доверия. Сознавание позволяет присутствовать в сознании всему, что возникает и прекращается в данный момент. Это окончательная простота. Я бы сказал, что это правильное воззрение, правильное понимание, — я называю это *саммадитхи*, потому что в пали есть эти термины, и их тоже можно использовать! Таким образом, правильное воззрение (*саммадитхи*) — «именно такое». Сознавание — это не «я, который придерживается воззрения насчёт буддизма»; это не точка зрения относительно буддизма Тхеравады; здесь нет ничего сектантского, это не прерогатива какого-то человека или какой-то религии; это распознавание, что «это и есть реальность». И тогда возникают различные меняющиеся условия и сомнения: «Может быть, я ошибаюсь! Может быть, я всё неправильно понял и провёл сорок лет в заблуждении!» Но это снова мышление. А мыслящий ум — это то, что мы можем назвать «суперэго», «внутренним тираном», той самой вещью, которая постоянно всё оценивает. Вы должны это знать. Похоже, у большинства западных людей есть тиранические суперэго, которые преследуют и бесконечно изводят их. И суперэго всегда «право»; оно всегда знает, какими вы должны быть всё время: «Не надо было тебе этого говорить; ты должен был сказать вот это!» Я наблюдал за своим суперэго в течение многих лет и теперь понимаю, что оно собой представляет. Но оно используется для того, чтобы погрузить меня в состояние сомнения, потому что оно всегда «право», а меня пугает то, что «право»! Однако вы начинаете понимать, что сознавание не подразумевает никакой правоты; это вопрос присутствия; это вопрос распознавания — «просто это».

Условия возникают и исчезают, и «правильное» и «неправильное» меняется. Кто-то прав, кто-то неправ; кто-то иногда прав, а иногда неправ. Поэтому в сознании «правильное» и «неправильное» не становятся абсолютно фиксированными понятиями, как в том случае, если вы привязаны к идеалам правоты, — «Мы делаем всё правильно, а другие буддисты — чудаки! — делают всё неправильно». Тогда всё становится жёстко фиксированным: «Мы всегда правы, а они всегда ошибаются». Так работает мыслящий ум. Я исхожу из допущения, что если я прав, то вы неправы, и вы *совершенно* неправы, тогда как я *совершенно* прав! В сознании вы начинаете замечать эту склонность внутри себя. Но чем является то, что хочет быть правым? Это вера в личность, это это — вот что нуждается в чувстве правоты. «Я хочу быть правым; я хочу принадлежать к правильным людям. Я не хочу присоединяться к неправильным людям; я не хочу потратить сорок лет в группе тех, кто неправ. Только безумец мог бы так поступить! Правота на нашей стороне!» И вы приводите цитаты из палийских текстов, чтобы доказать это. В буддизме Тхеравады полно высокомерия, и причиной этому вера в личность и культурная обусловленность; причина в том, что люди не понимают эти оковы.

Таким образом, сознание не двойственno. Вы можете распознавать дуализм правильного и неправильного, хорошего и плохого, любви и ненависти и так далее, но Будда указывал на Третью благородную истину — осуществление прекращения, реальность прекращения, в котором прекращаются все условия, реальность чистого сознания, в котором вы ни к чему не привязываетесь из-за неведения. Непривязанность — это естественное состояние; это не какое-то утончённое состояние, зависящее от других условий. Если вы попали в ловушку заблуждения, вы никогда не распознаете и не реализуете непривязанность, потому всё ваше чувство «я» и движущие силы, лежащие в его основе, создаются посредством слепой веры и слепой привязанности. С другой стороны, осознанность — это пробуждённое сознание. Путь становится очень ясным. Это просто «это», здесь и сейчас. У него нет качеств, позволяющих сказать: «О, оно *совершенно* фантастическое!»; это не какой-то «улёт», вызванный наркотиками, или что-то похожее. Оно вполне обычное, в нём не за что зацепиться. Но как только вы распознаёте его, оцениваете его по достоинству, то вы начинаете видеть то страдание, которое присуще

стремлению к возвышенным состояниям, или страдание, которое присуще сомнениям в отношении чего-либо, сомнения в отношении самих себя. Ваше суперэго в таком случае помещается в подобающее место, и ваша эмоциональная жизнь уже не отвергается или подавляется, вы уже не охвачены ею слепо — потому что у вас есть способы видеть, способы научиться у того, каким вы являетесь, у того, какой является ваша личность, у того, какими являются ваши эмоциональные привычки, у ваших желаний и страхов. С этой точки вы можете посмотреть на условия со стороны. Это сознавание есть необусловленное; необусловленное есть «это».

Заметьте, я не говорю, что необусловленное лучше, чем обусловленное. Нас ведь часто тянет сказать, что необусловленное — это важнее всего, а от всех условий надо избавиться. Но это снова возвращение к мышлению, это снова различающий ум — «я просто хочу жить в необусловленном и парить над всеми этими мирскими мелочами!». Но это лишь очередное заблуждение; это снова вера в личность — очень тонкая, из-за чего она может легко завладеть нами. Сознавание сознаёт навязчивые и компульсивные действия, а также все привычки, что у нас есть; и когда мы исследуем его, мы начинаем распознавать, что «так вот же оно». В этом нет ничего сложного. Усложнения возникают из того, что мы создаём на основе неведения; а неведение разрешается благодаря осознанности, внимательности и исследованию. Тогда мы сами по-настоящему видим страдание, происходящее из привязанности к неудовлетворительным условиям. Тогда разрешается и сама проблема.

27. Правота — это не освобождение

16 августа 2006 г.

«Обращать внимание», «здесь и сейчас», «сознавание» — это термины, которые напоминают нам быть бдительными и внимательными. И это всё, что на самом деле существует как опыт восприятия. Нет прошлого, и нет будущего, потому что опыт — это всегда «сейчас», не так ли? Просто размышляйте над этим утверждением, потому что мы проживаем столь значительную часть своей жизни, веря в реальность времени и планируя своё будущее. Настоящее часто отвергают как нечто неважное. Все перспективы великого успеха и интересных переживаний находятся где-то в будущем. Либо, если вам столько же лет, сколько и мне, они все уже произошли в прошлом! Мы помним прошлое, но эти воспоминания возникают в настоящем. А восприятие будущего — это мысль о чём-то, что ещё не произошло, о чём-то, обладающем потенциалом счастья или страдания. Подобное размышление похоже на исследование того, как есть, на сознавание вещей, которые мы считаем само собой разумеющимися, — мнений, предрассудков, склонностей, взглядов, — вне зависимости от того, насколько разумными или обоснованными они могут быть. Эту сознательную пробуждённость необходимо распознать, потому что она сама по себе является освобождением от страдания.

Как я говорил уже много раз, я в течение долгих лет исследовал и преподавал то, что я называю «звуком тишины». Думаю, я единственный тхеравадинский монах, который делает это и, следовательно, рискнул выйти за границы того, что считается у нас ортодоксальным. Но я всего лишь делаю своим опытом, потому что в моём случае это работает. Смысл ведь не в том, чтобы это был один из моментов, изначально присутствующих в доктрине Тхеравады, правда? Смысл в том, чтобы использовать то, что работает, то, что помогает, то, что поддерживает, то, что может применяться на опыте — здесь и сейчас, в этот момент, когда мы можем видеть со всей ясностью — видеть со стороны свои привязанности, видеть свои мысли, процесс мышления, убеждения и всё прочее, что нам не очень понятно.

Конечно, в моей практике меня по-настоящему мотивировали учения из текстов Тхеравады. Я всегда использовал учения о Четырёх благородных истинах, взаимозависимом возникновении, а также прочие основополагающие учения, в качестве моего способа практиковать. И когда вы начинаете распознавать, что такое интуитивное сознавание, вы видите, что оно является пустотой; вы постигаете, что в нём нет «я». Осознанность — это сознание и распознавание; это рассудок, но внутри него нет чувства отдельного «я» или чего-то ещё. Вы не придерживаетесь какой-либо доктринальной позиции, того или иного отношения; даже «буддизм» исчезает. Всё разрешается само собой. Это часто называют *анаттой*, *сунньятой* или *nibbanой* (соответственно не-«я»; пустотность; нерождённое, или необусловленное).

Много лет назад я начал переживать моменты отсутствия привязанности. Вместо того было ощущение пустоты и этого «звука тишины», этого своеобразного резонирующего фона. Я слышал, что его называют «слышимый звуковой поток», — но без разницы; это нечто естественное, нечто не созданное и не зависящее от условий; и он обладает свойством непрерывности, качеством текучести, как текущий поток. Как только вы начинаете замечать его, распознавать его и прислушиваться к нему, вы понимаете: это не что-то такое, с чем вы сливаетесь. Поскольку это нечто естественное, поскольку вы не создаёте его, вы можете покоиться в нём, вы можете быть с ним; и он останавливает процесс мышления. Вы на самом деле прекращаете мыслить!

Для меня было настоящим открытием, когда я впервые это заметил, потому что я был склонен к компульсивным и навязчивым мыслям. В первые годы монашества я просто изводил себя — мой ум не прекращал разглагольствовать, он просто шумел, не останавливаясь. В жаркий сезон на северо-востоке Таиланда жизнь настолько унылая и скучная, что это трудно себе представить. Особен-но сильна жара в послеобеденное время — это просто безжалостное пекло; а жизнь представляет собой всю эту ежедневную рутину, день за днём. И вот вы здесь — заняться нечем, физически вы чув-ствуете себя не очень хорошо, ум начинает «балаболить», бесконеч-но продолжая свою мыслительную активность, — и всякие мелочи внезапно становятся преувеличенно важными. Помню, в одном монастыре можно было провести всю вторую половину дня, пере-мывая косточки главному монаху, потому что он был очень раз-дражающим. Я, конечно, пытался от этого воздерживаться, пото-му что идеалистическая часть меня не хотела никого критиковать и целый день обдумывать мелочи мыслишки о ком бы то ни было — «В конце концов, ты же в монастыре! Ты должен воспи-тывать в себе альтруизм и сострадание!». Однако окружающие ус-ловия не способствовали моим альтруистическим качествам, и вот я застрял в этом жалком, мелочном, вечно жалующемся уме (в ар-мии мы называли это «скулёж»).

Но я начал замечать этот слышимый звуковой поток, этот «звук тишины», и я также созерцал своеобразный коан, головоломку о не-постоянстве. «Все условия непостоянны!» — я занимался этим мно-гие годы, просто наблюдая непостоянство. И я начал задаваться во-просом: «А есть ли хоть что-либо, что не является непостоянным?» Я предположил, что нет, — «потому что Будда прав, всё непостоян-но!». Поэтому, впервые заметив этот «звук тишины», я подумал: «Что ж, он тоже непостоянен». Но затем я начал сомневаться в этом. Является ли он непостоянным в контексте опыта? Моя способность оставаться с ним является непостоянной — я могу забыть о нём или мой ум увлечёт сторонние мысли, — но в самом ли деле он всег-да присутствует, подобно пространству? Мы обычно не замечаем пространство, потому что вечно озабочены тем, что происходит вокруг нас; но оно всегда здесь. Так я заметил «звук тишины»; а позже я заметил, что он является необусловленным: «Существует

необусловленное, и потому есть выход из обусловленного». Я распознал этот «звук тишины» как необусловленное, потому что он не нарушал никакие условия. Он был словно фон для условий, точно так же как пространство является фоном для формы. Пространство не заставляет форму исчезнуть; формы появляются и исчезают *внутри пространства*. Поэтому такая перспектива даёт человеку состояние необусловленного, сознавания, «звука тишины». И в нём возникает и прекращается мышление.

Тогда вы сможете сознавать мышление и эмоциональные привычки — особенно те эмоциональные переживания, которые провоцируют застой энергии, — и остановить процесс. Вы можете прекратить злиться и прекратить думать о своей злости, но сохраняется застоявшаяся энергия. И если её не распознать и не принять, она становится причиной дальнейшего мышления. Если кто-то говорит что-то, из-за чего я злюсь, то запускается мой мыслительный процесс: «Этот человек неправ! Он плохой, и он не должен был говорить со мной так. В прошлом году он сказал то, чего не стоило говорить, а пять лет назад он оскорбил Будду, а двадцать лет назад...!» И я могу вспомнить — когда злюсь! — все до единого поступки, которые он совершил, хотя не должен был, пусть даже он прожил большую часть жизни как святой. Когда вы злитесь, эта эмоция мешает возникновению каких-либо приятных, лестных мыслей о человеке, на которого вы злитесь. Однако если покоиться в этом «звуке тишины», я осознаю любую застоявшуюся энергию — то чувство, которое снова заставляет меня возвращаться к злым мыслям и воспоминаниям, — и, терпеливо взаимодействуя с ней, я могу распознать присутствие злости, так же как и её отсутствие. Таким образом, я могу сознательно осознавать присутствие какого-то условия, мою привязанность к нему, затем непривязанность и его прекращение. И я понимаю, что отсутствие злости — «именно такое». Это распознавание того, как есть. Это мудрость, которая развивается посредством сознавания, когда вы перестаёте просто придерживаться каких-то взглядов и убеждений.

В буддизме Тхеравады есть много людей с очень фиксированными взглядами в отношении непостоянства всех вещей. Даже при том что это правильное воззрение, привязанность к нему будет ослеплять нас; привязанность к любому воззрению, даже изложен-

ному в священных текстах, будет ослеплять нас, не давая увидеть реальность. Вы встречаете людей, у которых есть эти закрепившиеся взгляды, позаимствованные из авторитетных текстов, и они могут очень расстроиться, если вы будете спорить с ними. Здесь речь не об умалении священных текстов, но об этом слепом цеплянии. Оно свидетельствует о неведении в отношении Дхаммы. Из неведения возникает желание, затем формируется привязанность к этому желанию, а результатом становится страдание (*дукхха*) – вот как я исследую свой опыт. Итак, можно формировать фиксированные взгляды, даже принадлежа к Тайской лесной традиции, в которой обучался я сам. Эта традиция отличается строгой дисциплиной Винаи и строгими моральными правилами; в таких условиях может возникать чувство правоты, правильности. Но это может привести к своеобразному снобизму, к склонности смотреть свысока на тех, кто не очень строг в своей практике, – «эти нечистые монахи!». По крайней мере так может перенять некую азиатскую традицию западный обусловленный ум, такой, как у меня; но я не обвиняю в этом тайцев! Когда вы приезжаете в азиатскую страну со своим западным менталитетом, вы смотрите на вещи посредством этого обусловленного ума. Я был воспитан в духе Высокой англиканской церкви в Штатах, и это оказало огромное воздействие на меня. Эта Высокая церковь в Сиэтле, штат Вашингтон, была единственной в своём роде, и все её члены были очень заносчивы. Они считали, что эта церковь лучше всех прочих епископальных церквей – не говоря уже об остальных христианах! И меня воспитали с этим высокомерным, элитарным отношением «я-христианин-из-Высокой-церкви». Однако, когда я был подростком, у меня началось чувство отторжения по отношению ко всему этому. Я начал замечать лицемерие и мерзость, проистекавшие из чувства собственной правоты и морального превосходства над другими; и мне совсем не хотелось развивать подобное состояние ума. Такие чувства были у меня даже до того, как я встретился с буддизмом. Позже, став буддийским монахом, я присоединился к Тайской лесной традиции; а в этой традиции очень строго следуют Винае. Однако мой учитель оказался мудрым, поэтому у меня была возможность, практикуя эту традицию, задействовать мудрость, а не просто цепляться за внешние формы.

Гениальность Аджана Ча заключалась в том, что он побуждал нас увидеть страдание, его причины и его прекращение — учение о Четырёх благородных истинах и взаимозависимом происхождении, которые являются невероятно единственными инструментами для исследования. Это не какие-то доктринальные положения, которых надо придерживаться, — в этом плане они не имеют смысла, — но практические способы помочь нам посмотреть на вещи так, как мы бы никогда не посмотрели, если бы не встретились с подобными учениями. Мыслящий ум характеризуется двойственностью — он функционирует только на этом уровне — и линейностью. Поэтому, когда вы цепляетесь за мышление, вы пересекаете с одной мысли на другую. Если есть «хорошее», то всегда есть и «плохое»; если есть «правильное», то всегда есть и «неправильное». А это создаёт сомнение. Мышление может быть искусственным средством, но если оно является самоцелью, то всё кончается отчаянием. Если вы думаете слишком много, то не можете ничего делать, а из этого неизбежно вытекает чувство незащищённости и сомнения, — если только у вас не настолько мощная сила воли, чтобы придерживаться какой-то одной точки зрения, отвергая всё, что ей не соответствует. Однако результатом цепляния за «я прав, а все, кто не согласен со мной, неправы» — если вы сознаёте реальность этого чувства — не будет какое-то умиротворённое умственное состояние. Чувствовать, что все окружающие представляют для вас угрозу, пока вы не заставите их согласиться с вами, — это само по себе ужасающее состояние ума. Разве так мы хотим жить? Разве это освобождение?

Мыслящий ум — это к тому же иерархическая структура, и такое слово, как «ниббана», обычно располагается на самом верху; это наивысшее, окончательное состояние в буддийской терминологии, *summitum bonum*, кульминация, наилучшее, вершина. В таком случае ниббана становится лишь какой-то отдалённой возможностью, разве нет? Если мы размещаем её на самой вершине — как окончательное достижение, — то большинство из нас будут чувствовать, что она вне пределов нашей досягаемости. «О, сегодня ночью у меня были эти сны! А вчера кое-кто так расстроил меня! А сегодня утром во время завтрака у меня были низкие, неприличные мысли! Я никогда не доберусь до ниббаны». И таким образом ниббана превра-

щается в какую-то цель, которую нужно достичь. Но Будда делал акцент на сознавании, а не на достижении чего-либо. И чем бы мы ни считали сознавание, оно не является этим; это не представление, имеющееся у нас. Вот почему в буддизме говорят о том, что важно распознавать, сознавать, а не думать, что мы *должны* быть осознанными всё время. Дело не в том, чтобы пытаться *заставить* себя быть осознанными, но в том, чтобы распознавать, что сознавание – это внимательное состояние в настоящем. Если мы попытаемся заставить его проявиться, то мы его упустим. Ниббана – это реальность; это не какой-то идеал, и она не находится за пределами способностей среднестатистического человека. На уровне мышления мы можем называть её окончательным достижением – «вы осуществили ниббану? Вы достигли её?». Никто не осмелится сказать, что он достиг; а если вы монах, то, если вы скажете так, вас могут исключить из общины – настолько эгоистично это звучит. Но смысл в том, что ниббана – это вопрос не достижения, но сознания и развития сознавания.

Слово *ниббана* в Тайской лесной традиции обычно употребляется в значении «реальность непривязанности», или «не-„я“». И здесь не подразумевается, что мы должны стереть личность, потому что, как мы считаем, у нас её не должно быть; здесь речь о реализации отсутствия личности. Это и есть сознавание; сознавание – неличностное, пустотное, чистое, необусловленное; оно не является какой-то вещью, которую можно назвать «оно». Именно в таком случае вы пытаетесь максимально точно подбирать слова, но у вас не получается!

Будда указывал на освобождение от страдания: «Существует необусловленное; существует выход из обусловленного». Тогда что же это такое с точки зрения «здесь и сейчас»? Это некий поиск; это исследование момента. Что является возможным здесь и сейчас, чем-то, что я могу распознать и в чём могу покоиться даже в своей эмоциональной неразберихе? Это безмятежность, «звук тишины», этот слышимый звуковой поток, который лежит в основе всего, который лежит в основе даже эмоциональных завихрений, даже музыки, даже мелодий Баха или Бетховена, джаза или звуков бензопилы и газонокосилки в Амаравати. В Амаравати много травы, и когда вы ведёте ретрит, раздаётся этот невероятно громкий шум газонокосилки –

и все начинают оглядываться! Однако если настроиться на «звук тишины», это даст основу для того, чтобы распознать раздражение, вызванное звуком газонокосилки. Как же нужно развивать это в контексте необусловленного, несозданного, нерождённого? Обратите внимание, как работает язык. Вы можете говорить об обусловленном, сотворённом, рождённом, сформированном, о воображении, образах, символах, понятиях, мыслях, доктринах, догмах, мнениях, взглядах и так далее. Это всё сформированные состояния, верно? А затем мы вспоминаем о несформированном — и чем же оно является? Можете ли вы думать о несформированном? У вас есть слово, у вас есть антоним слова «сформированный», но вы ведь не можете создать образ несформированного, бесформенного, правда? Однако вы можете распознать это! Здесь дело не в том, чтобы найти что-то под названием «несформированное», или «нес сотворённое», или «ниббана», а в том, чтобы распознать то, чем является бесформенное, — «это»! С пространством то же самое. Вот мы находимся здесь в этой комнате; кто-то говорит: «В этой комнате есть пространство» — и внезапно вы сознайте его. Вы сидите в нём — оно повсюду вокруг вас, — однако вы, пожалуй, никогда не замечали его раньше. Подобная практика дала мне некую стабильность, своеобразную внутреннюю безмятежность.

Мы говорим о «точке безмятежности», «внутренней безмятежности», «непоколебимости, устойчивости». Если мы остаёмся с этой безмятежностью — если мы пребываем именно так — тогда мы можем смотреть со стороны на вещи, которые являются неустойчивыми. Я могу сознавать свои эмоциональные реакции на похвалу и порицание, успех и неудачу, боль и удовольствие, но теперь существует ощущение освобождения. Если я доверяю ему, я не страдаю по-настоящему; в нём нет страдания. Но, конечно, если я забываю о нём и возвращаюсь в обусловленный мир, возникает чувство одиночества. Оно необязательно очень сильное, но есть некое ощущение, что что-то не так, ощущение некой угрозы и сомнения. Это всё, как кажется, завязано на мыслительном процессе и сформированном мире; другими словами, это дуккха; такова его природа. То же самое с красотой. Нельзя сказать, что красота «не красивая», но привязанность к ней погружает нас в состояние беспокойства, зацепленности за какое-то условие вне зависимости от того, на-

сколько оно хорошее. Вот почему религиозные фанатики — те, кто придерживается строгих доктрин и находится в ловушке склонности к цитированию священных текстов, к утверждению чувства собственной правоты и «правоверности», к презрению по отношению ко всем, кто вступает с ними в противоречие, — далеки от того, чтобы пребывать в умиротворённом состоянии ума. Это не путь ниббаны; это не путь необусловленного. Это может быть «правильным», но это не будет освобождающим. Быть «правым» — это не освобождение.

28. Быть самим сознанием

17 августа 2006 г.

Давайте спокойно сядем, будем восприимчивыми, будем осознанно слушать уличный шум за окном, поддерживая ощущение неразделённости и позволяя всему быть таким, как есть, в этот момент, — в точности как бодхисаттва Авалокитешвара, который слушает звуки вселенной. Я побуждаю вас поддерживать отношение отпускания, расслабления, непривязанности, когда ничего не нужно делать, ничего не нужно достигать, ничем не нужно становиться, — и при этом быть бдительными, пробуждёнными, внимательными, чувствующими. Вы можете сознавать то, что снаружи, — звуки, температуру, зрительные образы, запахи, тактильные ощущения; и вы можете сознавать то, что происходит внутри, — свою реакцию на сигнал пожарной тревоги, который звучал минуту назад, или, возможно, на дорожное движение, которое вам кажется слишком шумным, или что-то ещё. Подобная осознанность даёт вам пространство, в котором можно замечать то, как окружение воздействует на ваши тело и ум, и то, как ваши эмоции на это реагируют, — «нравится, не нравится, хочу, не хочу, одобряю, не одобряю». Здесь вы занимаете позицию самого сознания, не пытаясь контролировать ситуацию в соответствии со своими предпочтениями, но позволяя всему быть таким, как есть, являясь этим познанием, являясь этой бесконечностью, этой чистой, сознательной, неличностной реальностью.

Я указываю на бесконечность, на то, что не может быть измерено. В наши дни медитацию прозрения преподают так, что, кажется,

она в значительной степени создаёт одержимость непостоянством. Тем, кто посещает курсы випассаны, говорят созерцать непостоянство — и это определённо прекрасное наставление, — но они настолько погружаются в наблюдение за непостоянством, что не замечают сам процесс наблюдения, само это сознавание. В любом случае это лишь моё личное впечатление. Мы следуем наставлению о том, что все условия непостоянны, затем мы улавливаем главную идею и начинаем замечать, что мысли непостоянны, звуки непостоянны, тело непостоянно, времена года, отдельные моменты, эмоциональные состояния и тонкие физические ощущения совершенно непостоянны. Однако путь — это то, что сознаёт, само сознавание; всё настолько просто! Осознанность, внимательность — это врата в бессмертное. У бессмертного нет границ; оно бесконечно и не подвержено рождению и смерти. Таким образом, убеждённость, что всё непостоянно, та убеждённость, которая есть у многих последователей школы Тхеравады, — «а ведь оно так и есть!» — это в некотором роде отказ от опыта. Это происходит в результате определённого прочтения священных текстов.

Можно ухватиться за непостоянство как за некую доктрину: «Если ты буддист, то должен верить, что всё непостоянно!» Но «всё непостоянно» — это не доктринальная позиция, которую мы должны занять. Не в этом смысле, правда? Нет никакой ценности в том, чтобы верить в непостоянство всего. Если вы готовы верить во что угодно — верьте в необусловленную любовь, или в великодушного Бога, или во что-то, что хотя бы красиво и принесёт какое-то счастье, по крайней мере большее счастье, чем приносит вам вера в непостоянство всего. Таким образом, сущность медитации прозрения — не вера в непостоянство, а «исследование» и «изучение» — подобные слова используются в Палийском каноне: «размышление», «наблюдение», «отмечание». В Палийском каноне нет ничего о вере в доктрины. В буддизме нет однозначно определённого учения, которое вы должны принять, за которое вы должны держаться и которое вы должны использовать как основу своей жизни. Будда указывал на сознавание, на пробуждение; и это не какая-то доктрина; это имманентный акт. «Пробудись!» — это не просто «я верю в пробуждение» (что звучит как фраза из английской комедии!); это пробуждение, указание, своеобразное рассечение вещей насквозь.

В Тхераваде есть эти учения о «безграничных» (пространство, сознание, отсутствие всего и ни-восприятие-ни-невосприятие); и их можно превратить в очень высокие достижения: «Сначала вы достигаете четырёх джхан (поглощений) и потом четырёх безграничных джхан». Когда я впервые встретился с такой формулировкой, мне всё это показалось очень трудным. Я никак не мог справиться даже с первой джханой, усердно пытаясь достичь её и читая «Висудхимаггу» («Путь очищения»). Смысл в том, что я не человек веры; на самом деле у меня довольно скептический склад ума. А деревенские жители в Таиланде, наоборот, обладают великой верой в учителя; по крайней мере жители той местности, где стоял монастырь Аджана Ча, были именно такими. У них была огромная вера в то, что он говорил, и если Аджан Ча говорил: «Делайте это, сосредоточивайтесь вот на том», они просто делали это без дальнейших вопросов — и затем достигали джхан! Если он говорил: «Делай так-то и так-то», западному монаху, тот отвечал: «Почему? В чём здесь смысл?» Но вы должны обладать верой в то, что делаете, потому что, даже если вы станете очень сосредоточенными и погрузитесь в поглощение, но вдруг засомневаетесь, оно всё просто исчезнет. Скептицизм, сомнения — это один из факторов, разрушающих подобные состояния.

У меня самого скептическая натура, и я не мог выполнять что-то, просто следуя указаниям учителя; я, скорее, думал что-то вроде: «Ну, я не знаю, прав ли учитель!» Однако вместо того чтобы бесконечно спорить об этом с самим собой, я начал развивать сомнение в качестве обучающей техники. В некотором смысле это был результат того, что я читал о *хуа-то* чань, или *коанах* дзен, как о средствах работы с сомнением. В этих методах вы целенаправленно используете сомнение; фактически вы его намеренно развиваете. И вы обнаруживаете, что сомнение останавливает мыслящий ум. Вы не можете решить коан; вы никогда не сможете найти правильный ответ на коан; на этом логическом уровне они не имеют смысла. «Как выглядело твоё лицо до того, как ты появился на свет?» — да вы всю жизнь потратите, пытаясь выяснить, что это значит. Однако любой вопрос останавливает блуждающий ум. Как ответить на вопрос: «Кто я?» Если вы спросите себя о чём-то подобном, возникнет некий зазор, пространство, в котором у вас *нет мыслей*. Поэтому вы

намеренно задаёте себе вопрос и затем сознательно замечаете отсутствие мыслей. Я нашёл этот метод очень полезным, потому что обладал скептической натурой; я использовал свои скептические склонности как искусные средства — и начал распознавать бесконечное пространство.

Пространство присутствует вокруг нас всё время, это легко проверить визуально. Но попробуйте понаблюдать, как вам приходится переводить своё внимание с вещей, содержащихся в пространстве, чтобы начать сознавать его само. Это было для меня открытием. Я в любой момент мог подумать: «Ну, конечно же, пространство есть!» — но никогда по-настоящему не позволял себе быть полностью «пространственным»; я просто принимал это как само собой разумеющееся. Тогда я спрашивал себя: «Что, если я избавлюсь от всего? Что, если я избавлюсь от людей в комнате, затем от комнаты, затем от дома, деревьев, мира и...? Но это уничтожение! Или пространство — это то, что позволяет всему быть?» Пространство в этой комнате — это нечто важное, правда? Мы бы не смогли ею пользоваться, если бы в ней не было пространства. Мы также можем понять, что если устраниТЬ нашу увлечённость людьми и объектами, то мы увидим безграничность пространства. Где заканчивается пространство с точки зрения «сейчас»? А сознание — где оно заканчивается?

Сегодня сознание очень много обсуждают, насчёт него есть много теорий, но, похоже, немногие в западном мире точно знают, что это такое. Мы, конечно, все пребываем в сознании в данный момент; это некое естественное состояние, не искусственное, а значит, мы не создаём его. Оно не мужское или женское — оно является только сознанием, а не чем-то другим. И у него нет каких-либо границ. Однако мы *создаём* вещи в сознании, например мысли, и мы привязываемся к этим мыслям и этим эмоциям, превращая себя в «Я — Аджан Сумедхо!». Это одно из условий, которые я создаю. И затем в результате совмещения сознания и «Аджана Сумедхо» происходит интерпретация опыта со стороны этого человека, называемого «Аджан Сумедхо», — «моя жизнь, мои вещи, мои привычки, мои мнения...». А в сознании мы замечаем, что это (*саккаядиттхи*) зависит от мышления и привязанности к памяти, именам, идеям и воззрениям, и что если мы прекращаем мыслить, сознание

всё ещё присутствует и является состоянием разумности. Сознание без мышления — это не какое-то притуплённое состояние; когда мы сознаём, но не думаем, то не уходим в некий транс; в состоянии сознавания мы не становимся зомби. На самом деле сознавание очень яркое; сознание — это свет, и в нём присутствует разумность; неподхоже, чтобы у него были какие-то границы. Таким образом, бесконечное сознание — «именно такое», оно есть «ничто-шность», отсутствие каких-либо вещей.

Теперь давайте вспомним, что четвёртая безгранична джхана — это «ни-восприятие-ни-невосприятие», и это звучит поразительно, не так ли? Что значит «ни-восприятие-ни-невосприятие»? Вы, возможно, думаете: «Ну-у, это всё явно для очень продвинутых. Наверно, только Далай-лама в этом разбирается!» Но на самом деле здесь можно очень хорошо применить «звук тишины». Здесь мы смотрим на практические средства, а не просто поражаемся интеллектуальному аспекту, когда люди спорят о терминах и их значениях. Эти учения применимы к реальности. Будда всегда указывал на реальность, а не на идеи, идеалы или что-то в будущем. Буддизм не обращается к будущему, к следующей жизни или к какому-то обещанному состоянию, которого вы обязательно достигнете, если подчинитесь всем моральным предписаниям и так далее; в буддизме речь о «здесь и сейчас»: «Бхиккху, существует необусловленное, нерождённое, несоторённое, несформированное. И благодаря тому, что существует несоторённое, нерождённое, несформированное, необусловленное, есть выход из соторённого, обусловленного, сформированного». Я считаю, это великолепное метафизическое утверждение. Оно само по себе исчерпывающее — с некоторыми повторами, но таков уж стиль священных текстов. «Благодаря тому что существует нерождённое, несоторённое, несформированное, необусловленное, есть выход из рождённого, соторённого, сформированного, обусловленного». Итак, это утверждение. Соторённое и сформированное — это пять совокупностей* и шесть сфер (*аятана*)**. Мы переживаем сознание посредством органов чувств, посредством мыслей,

* Форма, чувство, восприятие, ментальные формователи, сознание.

** Шесть сфер: пять органов чувств и сознание.

эмоций, зрения, обоняния, вкуса, осязания и слуха. Таким образом, для нас сознание — это сенсорный опыт, который затем всегда интерпретируется с точки зрения «я»: «Я — этот человек; а это мои чувства, мои мысли, мои воспоминания».

Когда вы распознаёте непривязанность к мышлению или восприятию — это одновременно пустотность, это осознанность, сознание и мудрость. Нельзя сказать, что мы не сознательны, когда пребываем в осознанности; и сознание функционирует, даже если вы совершенно безумны, полностью погружены в запутанность и верите в абсолютно несуразные вещи. Таким образом, сознание действует, даже несмотря на то, что вы не пробуждены и не осознаёте, как всё устроено на самом деле, а просто функционируете на основе обусловленности. Тогда вы — жертва жизни. Вы превращаете себя в жертву, потому что обусловленность не всегда будет хорошей, правда? В нашей культурной обусловленности полно всякого мусора. Ложь, обман и лицемерие — часть любой культурной обусловленности, основанной на идеалистических представлениях о том, каким всё должно быть. Идеал — это разновидность мысли, не правда ли? Идеал — это самое лучшее, превосходное, но в нём нет жизни. Он не дышит, он ничего не чувствует. Вот почему идеалистам порой не хватает чувствительности или эмпатии к страданию. Вы можете быть очень идеалистичным и при этом чёрствым. Кто-то страдает, а вы говорите: «Ты не должен страдать. Ты же буддист! И пусть твои мать и отец только что умерли, твою кошку похитили, а в доме отключили электричество — это же просто... Ну, ты не должен так страдать — ты буддист!» Иногда люди воспринимают буддистов очень идеалистически, правда? «Ты же буддист! Почему тебя вообще что-то расстраивает?»

Мы можем идеализировать буддизм и воспринимать всех здесь как статуи будд, сделанные из бронзы или мрамора. Но заметьте, что статуя, хотя и является красивой, ничего не чувствует. Мы же пребываем в состоянии чувствования, восприятия, сознания. С рождения и до самой смерти человеческое тело подвержено воздействию не-прекращающегося потока всевозможных вещей, имеющихся во вселенной, которые человек не может контролировать. Мы, конечно же, действительно пытаемся контролировать вещи и защищать себя, потому что в некотором смысле всё это довольно пугающее. Нас может

ужасать мысль о том, какое положение мы занимаем во вселенной, и о том, сколько всего оказывает на нас воздействие в этот самый момент, поэтому мы ограничиваем круг вещей, с которыми мы взаимодействуем, теми из них, с которыми мы можем совладать, такими как верования, системы взглядов и условности. Однако Будда побуждал нас исследовать то, как есть, — исследовать, а не оценивать, — и просто распознавать, что оно «именно такое».

Все условия непостоянны, и поэтому мы начинаем замечать наши чувства, мысли и физические, чувственные и энергетические переживания с точки зрения этого свойства изменчивости, а не своих симпатий или антипатий. Но чем является то, что сознаёт изменение? Может ли одно условие познать другое условие? Если все условия непостоянны, может ли *это* условие познать *то* условие? Чем является то, что познаёт обусловленное? Это тоже некое условие? Это нужно исследовать. Я не ожидаю никакого ответа. Некоторые говорят: «Всё обусловлено, а значит, то, что сознаёт изменение, тоже обусловлено, точно так же как и всё остальное». Но с точки зрения этого момента здесь и сейчас — чем является *то*, что сознаёт, скажем, эти часы? Сознание — это сознавание, не так ли? Я не проецирую ничего на эти часы; я просто сознаю их такими, какие они есть. Это сознавание воспринимает часы, но оно также воспринимает и всё остальное. Я могу сфокусироваться только на этих часах либо открыться всему, чтобы в моё сознавание было включено всё — и часы, и вы, и потолок, и всё остальное, — потому что сознание не предполагает, что вам нужно сосредоточиться на чём-то одном; вы можете сосредоточиться на чём-то одном — и открыться всему остальному. Это практика саматха-випассана. Саматха — это фокусирование на одном объекте, а випассана — это внимательность, которая является открытой, которая не разделяет, не оценивает, не выбирает, не предпочитает — и которая тем не менее является тем, кто знает, тем, кто наблюдает. Это распознавание того, как есть, Дхаммы (если употреблять палийские термины); это «именно это». Пространство — «именно такое»; сознание — «именно такое». Это факт; это реальность; это не вера или неверие в какую-либо теорию касательно сознания или пространства. Оно реально. Пространство и сознание — это не что-то загадочное; их нужно просто распознать.

В течение многих лет я использую то, что называю «звуком тишины», потому что считаю его легкодоступным средством, которое

в моём случае точно работает. И я сознаю его прямо сейчас, когда беседую с вами. Мне отнюдь не нужно закрывать глаза и отгораживаться от вас, чтобы вступить с ним в контакт. Подобно пространству или сознанию, он стоит за всем и позволяет всему быть тем, чем оно является, — потому что он не проводит различия, не оценивает. Какие бы переживания я ни воспринимал сейчас посредством этой формы — приятные, болезненные, прекрасные, ужасные, правильные, неправильные, умные, глупые — все они «к месту». Даже глупость — если именно она возникает в настоящем. Поэтому, когда вы распознаёте то, как есть, — тогда «все условия непостоянны», а бессмертное (*аматадхамма*), бессмертный мир (*амаравати*), отсутствие смерти — называйте это как угодно — является «именно таким»; это само сознание. Вот на что указывал Будда; и это возможность, которая есть у нас, человеческих существ. Мы не просто обусловленные существа, безнадёжно застрявшие в ловушке обусловленности. Такая возможность пробуждения, шанс пробудиться, — это сострадание Будды, и она очень проста. Здесь не идёт речь о том, чтобы достичь возвышенных состояний и изменить нашу обусловленность. Может быть, в детстве у нас сформировалась ужасная обусловленность, но затем мы избавились от неё и развили некую утончённую, милую, прекрасную обусловленность, с которой будем жить. Но немногим из нас удаётся это сделать. И здесь к тому же вовлекается это: «Я выше всего этого! Я выше этого вульгарного стада. Мир слишком груб для меня, и я должен жить в некой сфере, где всё утончённое, где я всё контролирую». И если бы мы оказались за пределами этой сферы, то стали бы похожи на те тайландские орхидеи, которые бы погибли, оказавшись в Англии среди зимы; мы бы просто не выжили!

Но не имеет значения то, какова наша обусловленность, — грубая она, вульгарная, утончённая или какая бы то ни было ещё. Имеет значение то, что все условия непостоянны. Конечно, вопрос не в том, чтобы в это верить, но в том, чтобы исследовать это, самостоятельно удостовериться в этом и затем задаться вопросом: «И что же является постоянным? Может ли одно условие познать другое?» Возможно, у вас сформируется какое-то представление, что сознание — это одно из условий, которое каким-то образом находится *над* всеми остальными условиями и может познать эти другие условия в качестве условий. Я встречал людей, которые проделывали подобные

интеллектуальные трюки. Они придерживаются представления, что сознание — это какое-то особое условие. Это лишь слова, и вам нужно распознать, что именно мы эти слова создаём; поэтому они ограничены. «Сознание» — это тоже одно из слов, которые мы создали. На самом деле ничто из этого не может быть выражено каким-либо словом. Дело не в том, чтобы пытаться подогнать сознание под наше определение сознания; это так не работает — ведь тогда вы бы снова застряли в умственных спекуляциях на тему природы сознания.

Если вы доверяете сознанию, вы глубоко понимаете, что сознание — это естественное состояние. Когда ребёнок рождается, он является сознательным существом; это человеческое тело, обладающее сознанием. Таким образом, сознание естественно, и его нельзя каким-то образом извратить в культурном плане. А то, что является естественным, — то, что существует в соответствии с законом природы, — это и есть то, что мы на самом деле закладываем в смысл слова «Дхамма». Мы переживаем сознание посредством отдельных форм. Каждый из нас воспринимает свой опыт через «это» тело, а свою камму — как камму «того, что присутствует здесь». Если мы распознаем чистое сознание, то сможем посмотреть со стороны на ограничения и условия физического тела и имеющихся у нас эмоциональных привычек, воспоминаний и нашего «я». И мы понимаем, что у сознания нет никаких личных качеств. Мы создаём личное, а затем сознание объединяется с чувством «я человек, личность». Если мы отпускаем «личность», присутствует только чистое сознание, у которого нет пределов. И это — безграничное.

Распознайте, что Вселенная является для нас загадкой. Где-то там есть столько всего, что мы просто не можем об этом знать; мы даже не знаем, что находится в центре нашей планеты. Мы также чувствуем отделённость от Вселенной, что мы занимаем отдельное место во времени и пространстве: я здесь, а вы там, — «а значит, как же нам узнать, что наша практика метты* вообще кому-то помогает?». Меня спрашивают об этом всё время. «Мы считаем, что распространяем любящую доброту (*metta*), но как мы узнаем, что это приносит ка-

* Медитация метты — любящей доброты по отношению ко всем существам.

кую-то пользу? Мы сидим здесь, в этом приятном месте, и говорим: „Пусть все существа освободятся от страдания!“ Но я не думаю, что это приносит какую-то пользу; это, знаете ли... звучит на самом деле как-то слабовато, немного несуразно». Однако когда вы начинаете понимать, что сознание едино, что оно есть одно, — и вы не можете много думать об этом, потому что подобный опыт в какой-то степени «взрывает мозг», — то возникает ощущение силы сознания, разума, мудрости; вы начинаете распознавать то, что естественно, то, что не сотворено вами и не создано буддизмом или какой-то другой религией. Это просто Дхамма, просто то, как есть. И тогда мы рассматриваем это единение, эту вселенную, это единство, это сознание и наши взаимоотношения с ним как отдельной сущностью в контексте Дхаммы, а не условного чувства «я — этот человек, который сидит здесь, и есть вон те люди, которые сидят вдалеке, а вон там ещё иностранцы, эти беженцы и все прочие люди, пытающиеся попасть в Англию» — так думают некоторые люди, которые видят мир как некое опасное место. В медитации мы начинаем настраиваться на этот вселенский уровень, используя отпускание — отпускание этого слепого цепляния за обусловленные явления. Отпустить — это не значит отказаться от чего-либо; это значит просто уменьшить напряжение страха и неведения, которое привязывает нас к окружающим условиям, когда мы даже не понимаем, как много боли и страдания это нам причиняет. Итак, научитесь видеть «отпускание» как раскрытие, восприятие, как отсутствие чего-либо, чего нужно бояться, и начните распознавать пространство, сознание и «звук тишины». Конечно, это лишь рекомендация. Смысл в том, что мы не создаём эти вещи, — они присутствуют здесь и сейчас, но тем не менее мы, возможно, никогда их не замечаем. Однако если мы распознаём их, то можем по-новому взглянуть на возникающие условия. Тогда, если говорить о жизни в обществе, мы всё ещё, возможно, хотим совершать хорошие поступки и воздерживаться от дурных, мы, возможно, по-прежнему помогаем обществу, работаем для блага других и пытаемся способствовать установлению гармоничных отношений между народами и религиями. Здесь не нужно уходить в настолько высокие материи, что вы не сможете справляться с какими-либо практическими задачами; здесь речь лишь о том, что мы больше не исходим из позиции идеализма.

Я когда-то был ужасно идеалистичен, но постепенно утратил иллюзии и разочаровался во всех идеалистических движениях, к которым я когда-либо примыкал. Не так уж много времени проходило с того момента, когда я присоединялся к какому-то движению за мир, — и я понимал, насколько не мирными могут быть движения за мир! Потому что мир является одним из идеалов, верно? Разве люди действительно хотят мира? Если жизнь становится слишком мирной, слишком спокойной, кому-то она может показаться скучной. Просто представьте себе выпуск новостей: «Что ж, сегодня мы наблюдаем мир в Европе, мир на Ближнем Востоке, мир в Великобритании, мир в Америке, а также мир в Африке. Во всём мире наступил мир!» Представьте, что на следующий день в новостях говорят то же самое, и на другой день, день за днём. Вы ведь перестали бы это слушать, правда? Как бы люди ни жаждали мира, покоя, они обычно хотят его, когда не чувствуют себя спокойно: «Я просто хочу, чтобы меня ненадолго оставили в покое!» Но хотят ли они его на самом деле — или они просто хотят такую жизнь, которая даст им то, чего они хотят, не создавая особых препятствий для их желаний?

Если быть просветлённым значит видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, является ли это тем самым, чего мы на самом деле хотим? Как идеал это может звучать великолепно, но что насчёт такой реальности? Есть некоторые вещи, от которых мы бы хотели избавиться, но есть другие, к которым мы привязаны, — какие-то довольно приятные вещи. Именно здесь с помощью прозрения мы видим природу цепляния, вместо того чтобы просто хвататься за представление, что мы не должны ни за что цепляться. Смысл в том, что, если вы намерены цепляться, цепляйтесь по-настоящему и наблюдайте результат. Не попадайтесь в ловушку идеалистического настроя «я не должен ни к чему привязываться», потому что это ещё одна привязанность, ещё один идеал. Реальность этого момента такова, что если я ощущаю в себе что-то низкое, непотребное, а кто-то говорит: «Буддийский монах должен быть примером высокой морали для всех нас! Вы монах уже сорок лет; вы должны быть выше всякой мелочной злости и низких помыслов; я совершенно вами разочарован!» — то я думаю: «О, я всех подвёл! Моя жизнь была напрасной!» — и начинаю себя жалеть. Однако сейчас я хочу сделать вот что: я хочу изучить

бытие низким, мерзким, неприличным. Твёрдо решив не «изливать» эти свойства на других, сейчас я по-настоящему цепляюсь за эти низменные чувства, просто ощущаю их и распознаю их такими, какие они есть. Естественно, цепляние за подобное — это страдание (*дукхха*), но чувство вины и желание избавиться от этого — тоже страдание.

Я идеалист, и мне не нравится испытывать низменные состояния. Я хочу для всех и в любой момент быть этим непогрешимым, чудесным монахом — этим неутомимым, всегда сострадательным и понимающим монахом. Если рассматривать это как идеал, то я хотел бы быть для общества именно таким. Однако реальность бытия человеком такова, что порой я просыпаюсь и просто не желаю никого видеть. Но я изучил эту раздражительность, эту негативность и связанное с ней чувство вины — «Мне нельзя чувствовать подобное! Хороший монах не должен так думать!». Я намеренно наблюдал за тем, как я испытывал чувство вины, пока не обрёл прозрение в страдание, присущее цеплянию. А отрицание или сопротивление — это тоже цепляние, не-отпускание, не-разрешение проблемы — то есть привязанность через отвращение. Тогда я начал видеть, по-настоящему видеть, что привязанность к любому состоянию — страху, чувству вины, чувству «я хороший» или «я плохой» — это дукхха. И тогда доверие сознаванию усиливается всё больше, потому что сознавание позволяет вам видеть и отпускать. Вы, разумеется, не можете превратить себя в осознанного человека; это была бы ещё одна иллюзия. Осознанность как естественное состояние — подобно сознанию — является настолько нормальной, что мыслящий ум не может его постичь. Вот почему оно неопределимо — и тем не менее оно распознаемо. Если бы я попытался определить пространство, я бы, наверное, привёл вам какие-то формулы и сослался на различные научные мнения на эту тему — возможно, даже рекомендовал бы конкретные книги и выдал бы вам целую библиографию по данному предмету, — однако пространство находится прямо здесь! Так в чём смысл попыток определить его? Оно — «вот это»; оно присутствует здесь и сейчас! То же самое с сознанием. Что такое сознание? Чем больше я пытаюсь думать о нём и определять его, тем больше я увязаю в нарастающей массе мнений и интеллектуальных спекуляций, тогда как на самом деле оно является тем самым *естественным состоянием* — оно «просто это».

Итак, Буддадхамма — это пробуждение к тому, что есть. И отсюда мы можем со стороны наблюдать сферу обусловленного, которая для нас представляет собой наш реальный мир. Мы преданы сфере обусловленного и верим в неё. Каждое общество предано своему условному мировоззрению. И мы можем видеть, что Будда на самом деле пошёл против всего, потому что пробуждение к тому, что есть, отличается от цепляния за обусловленные явления и от становления обусловленными личностями. Нам говорят, что является правильным, неправильным, хорошим, плохим; нам говорят, кем мы являемся, кем мы должны и не должны быть, во что мы должны и не должны верить; и мы попадаем в ловушку обусловленности. Во многих случаях это хорошая обусловленность — с этим всё в порядке, — но всё-таки обусловленность не есть понимание, и она всё ещё является причиной дуккхи — неудовлетворительности и несчастья.

29. Информация не поможет разгадать загадку

18 августа 2006 г.

Ненапряжённые, расслабленные, но внимательные, пробуждённые и осознанные, с отношением знающего, наблюдателя — просто свидетельствуйте чувства, эмоции, мысли, воспоминания и ощущения, которые приходят и уходят; просто наблюдайте дыхание, восприятие сидящего тела и, возможно, «звук тишины» (фон, на котором слышатся дорожные шумы). Это отношение пребывания здесь и сейчас в настоящем является тем, что мы называем «развитие, культивация чего-либо» (*бхавана*), — это напоминание себе о том, что есть только настоящее. Тело присутствует сейчас — оно «именно такое»; дыхание присутствует сейчас — оно «именно такое»; «звук тишины» — именно такой. Сознавайте своё умственное состояние, своё настроение — прямо сейчас. Вы чувствуете счастье, грусть, замешательство, покой, беспокойство или волнение? Здесь речь не идёт о качестве вашего умственного состояния, потому что вы не являетесь тем, кто оценивает то, что присутствует сейчас, или владеет им, — но лишь свидетелем. Многие переживания не обладают каким-то чётким качеством, правда? Вы можете чувствовать замешательство, неуверенность, волнение, недостаток ясности и общее напряжение, грусть или одиночество, но размыщление над тем, что «это именно так» или «это так, как есть», — это использование мыслительного процесса не для того, чтобы определять

или оценивать, но чтобы указать на «моё настроение в данный момент именно такое». Просто думая в таких словах, вы начинаете сознавать своё умственное состояние, в то же время сознавая тело и дыхание. Таким образом, это, скорее, распознавание, а не различение. Это не процесс оценивания, а наблюдение, свидетельствование, при котором вы не оцениваете что-то как правильное, неправильное, хорошее или плохое.

Однако чтобы доверять такому сознаванию, требуется решимость, потому что в силу обусловленности человек обычно начинает оценивать и думать в таких выражениях: «Я не должен чувствовать такое! Я не знаю, что мне делать! Как же мне медитировать?» Но что бы вы ни чувствовали, даже если вы в полном замешательстве, просто распознайте это: «Замешательство — именно такое». Будьте тем, кто сознаёт, а не тем, кто всегда пытается всё прояснить и знать всё обо всём. Я как человеческое существо, находящееся в данном положении, не могу знать всё обо всём — однако я могу знать «это». Узнайте, что вы можете знать! Распознайте, что знание есть «это»!

У нас есть это чувство «я есть», и я говорю: «Я — Аджан Сумедхо»*. Но заметьте, что «я есть» в большей или меньшей степени является признанием того, что я присутствую до *того*, как будут определены какие-то конкретные детали; это просто некое практическое утверждение. Однако «я — Аджан Сумедхо» соотносит меня с восприятиями, такими как «я — мужчина» и «я — буддийский монах». Но «я есть» — просто мысль «я есть» — это утверждение бытия. И если мы используем универсалии и говорим: «Я есть любовь» или «Я есть истина», это всё ещё не будут определения в личностном смысле. Но когда я перехожу к личному — «я американец» — это определяет меня, это даёт мне чувство национальности и включает все взаимосвязи, которые подразумевает восприятие себя как американца. Просто замечайте эффект подобных идентичностей — «я — мужчина», «я — женщина»; а лично я теперь могу сказать: «Я — старик». Замечайте, как идентичности приводят в действие эмоции. Экспериментируйте и поймите, насколько мощными могут быть слова и концепции. Мы можем гневаться, обижаться, ревновать, расстраиваться и беспо-

* См. прим. на с. 76. — Прим. пер.

коиться из-за одного лишь тона человеческого голоса, только из-за того, *как* нам что-то говорят, *в каких словах*. Всё что угодно может быть высказано нам, и мы будем чувствовать обиду или восхищение, вину или радость от похвалы. Однако пробуждённое внимание, пробуждённое сознание, знает это. В таком случае мы соотносимся с условиями — словами, эмоциями, похвалой, порицанием и всем прочим — как субъект с объектом.

Так что же такое чистый субъект? Чистая субъективность в этот момент — это не «я есть» или «я — Аджан Сумедхо»; это сознание, исходящее из этой точки здесь. Это сознательная индивидуальная форма, человеческое тело, которое сознательно ещё до того, как я стану «Аджаном Сумедхо». Вы можете быть осознанным до того, как станете своей личностью, своим телом или чем-то ещё; вы можете распознавать это чистое сознание, эту чистую субъективность из этой точки здесь. И тогда все условия соотносятся с ним. Таким образом, даже это, даже мысль «я есть», а затем «я есть любовь» (это мы уже берём крупный калибр) или «я — американец» — это объекты в сознании. Начните экспериментировать и выясните, каким всё является на самом деле. Это вопрос не веры, но распознавания. Что значит быть человеком? Рождение в человеческом теле вызывает чувство отделённости — мы отдельные существа в физическом смысле. Но это сознательная форма — форма естественная, присущая нам от природы. Тело следует законам природы — оно проходит через рождение, рост, старение и смерть — и нуждается в пище и воде, чтобы существовать, точно так же как деревья и другие растения. Это *чувствующая* форма — чувствующая форма в сфере чувств. Поэтому начните замечать очевидную реальность, с которой вы живёте и которую вы, возможно, никогда не замечали раньше. Мы можем быть настолько зажаты в узких представлениях о себе самих, что не понимаем ничего, кроме собственных нужд, взглядов и навязчивых идей. Но в медитации прозрения вы исследуете всё это.

Вопрос не в том, чтобы соглашаться с Буддой, — вы не пытаетесь убедить себя в том, что Будда прав, — но в том, чтобы применять учения. Например, вчера Джон говорил, что Абхидхамма может быть очень полезной, для того чтобы рассматривать опыт, чтобы рассматривать «здесь и сейчас» под определённым углом. Конечно, я не предлагаю вам лишь накапливать всё больше информации.

Это бесполезно. Если вы просто собираете информацию по причине какой-то привычной необходимости узнавать новое, вы никогда не разгадаете эту загадку; вы всегда будете действовать исходя из этого, из неведения, и упустите весь смысл; всё это знание будет лишь бременем, а не полезным инструментом — немногое похоже на ситуацию, когда вы везде носите чемоданчик с инструментами, но не умеете пользоваться ими.

На разных этапах своей жизни я находил конкретные аспекты Дхаммы, которые оказывались невероятно важны для меня. В течение нескольких лет я, например, исследовал только эту чистую субъективность — в противоположность этого, в противоположность чувству себя как личности. Личность когда-то казалась мне такой реальной и подлинной — это чувство себя как человека, — и я просто не мог приказать себе верить в отсутствие «я», это не работало. «Я — это некое это, которое верит в анатту, потому что я буддист Тхеравады» — это немногое похоже на то, если бы мы меняли джинсы на коричневые монашеские одеяния. Если это всё, чем вы занимаетесь, это на самом деле никак не изменит вашу жизнь. У меня была некая настойчивость, благодаря которой я продолжал практиковать подобно крысе, которая настойчиво прогрызает стену, пока не доберётся до противоположной стороны. Если вы так делаете, то в итоге вы *по-настоящему* узнаёте это. Тогда это становится глубоким знанием, а не просто интеллектуальным накоплением знания из книг и от учителей. Вы действительно видите личность как объект. Вы наблюдаете её с точки зрения трёх оков — веры в личность, сомнения и привязанности к условиям — оков, которыедерживают нас в иллюзиях и неведении. Нужно всегда понимать, как работает мышление, как оно функционирует. А чтобы сделать это, вы не можете просто думать о нём; здесь вопрос не в том, чтобы *думать* о мышлении, но в том, чтобы *наблюдать* мышление. По мере того как вы наблюдаете мышление, вы начинаете постигать, что одна мысль связывается с другой в линейной последовательности и что это является привычкой. Мы усваиваем язык, а затем мыслим шаблонами языка с его диапазоном противоположностей и двойственностью представлений — лучшее и худшее, хорошее и плохое, правильное и неправильное, день и ночь, мужчина и женщина, а также все эти идеи о том, как всё должно и не должно быть.

Когда я впервые приехал сюда в качестве монаха, я взял на себя роль старшего монаха, наставника и учителя. Позже я также стал президентом Буддийского общества, хотя, как вы помните, это продлилось лишь четыре года; и Сангха в Таиланде дала мне разрешение проводить посвящение в монахи здесь, в Великобритании, поэтому я стал наставником всего мира, за исключением Таиланда! Именно это мне сказали, когда я спросил: «Где границы моего „прихода“? В каких пределах мне работать?» — на это мне ответили: «Ну, везде, кроме Таиланда». Всё уже было согласовано. Если бы я начал посвящать в монахи на территории Таиланда, это было бы ущемлением прав других наставников. И вот сейчас я наставник для остальной части мира. Мы основали монастыри не только в Англии — есть один монастырь в Новой Зеландии и один в Австралии; и я начал посещать эти страны каждые два года. Позже был основан ещё один монастырь в Калифорнии, а затем ещё несколько других. Я хочу сказать, что всё, что я делал, в то время казалось таким хорошим — мне нравится помогать, — но я начал чувствовать, что меня губят мои же хорошие намерения! И я попытался выяснить, как мне вписаться во все роли, которые я на себя принял. Не то чтобы я делал нечто плохое, но я стал выгорать; я просто не мог поддерживать всё это. И чем глубже я погружался в свои должности, тем больше становилось моё чувство долга и ответственности.

Таким образом, я начал исследовать то, чем я занимался, на простом практическом уровне, на уровне условностей, чтобы в интеллектуальном плане прояснить, что же я мог предложить в рамках этих ролей и действительно ли я хотел их занимать. Мне не нравилась идея попасть в ловушку вещей, если я не использую их или не понимаю, как они влияют на сознательный опыт моей жизни. В какой-то момент я начал исследовать их с точки зрения *индрий* — двадцати двух способностей*. Этот список звучал довольно приятно сам по себе, но по сути для большинства из нас он был скучным

* Двадцать две индрии: глаз, ухо, нос, язык, тело, ум, женственность, мужественность, жизненная сила, приятное телесное чувство, телесная боль, радость, грусть, безразличие, вера, энергия, осознанность, сосредоточение, мудрость, уверенность «я узнаю то, что ещё не знал», способность высшего знания, способность того, кто знает.

и бессмысленным: мы на самом деле не знали, что всё это означало; однако я обнаружил, что, пропевая это перечисление, я закреплял в уме определённые представления, и постепенно я начал чувствовать, что знаю, что он означает. Бытие человеком я всегда расценивал как обычнейшее явление, как что-то, чему я никогда не уделял серьёзного внимания, просто исходя из допущения, что я являюсь человеческим существом, и дело с концом! И для меня на самом деле существовали вещи более важные, чем то, что я человек, — а именно то, что я аджан и учу Дхамме. Это казалось намного более важным, чем просто бытие человеком. В любом случае наступил момент, когда я подумал, что должен отказаться от должности президента Буддийского общества, потому что на ней я в действительности не приносил никакой пользы. И по мере того как монахи и монахини набирались опыта, они начали брать на себя преподавательские обязанности и ездить на конференции. И тогда постепенно всё это породило во мне чувство бытия частью человеческой расы! Я начал ценить общность с другими человеческими существами. Здесь я указываю на способность оценить со стороны те особые положения, что мы занимаем. Если я просто воспринимаю себя как настоятеля, старшего монаха, учителя и наставника, я всегда отождествляюсь с особым положением и отношусь к монахам и монахиням — даже к тем, кого я вижу каждый день, — уже с этой точки зрения. Так вы можете стать невероятно одиноким. Вы можете почувствовать, что изолированы от тех людей, с которыми вы в действительности живёте, если всегда отождествляетесь с теми особыми ролями, которые у вас есть.

Как мне показалось, у тайцев есть интуитивное принятие своих базовых человеческих свойств; похоже, они относятся друг к другу безо всякого напряжения, в отличие от нас. Тибетцы, думаю, точно такие же. Например, Далай-лама очень особенный — возможно, это самый особенный буддист, живущий в наше время, — однако он никогда не выглядит напряжённым. Когда несколько лет назад он приехал в Уэмбли, он сидел на сцене посреди тысяч людей и был полностью расслабленным, как бы говоря: «Во мне нет ничего особенного, ничего такого, чего стоит бояться». Но лично в моём случае должность учителя, наставника и президента Фонда английской Сангхи и так далее вызвало это чувство ответственности. Все эти должности связаны с ответственностью, а если человек обладает таким же культур-

ным бэкграундом, как у меня, — когда вас воспитывают, чтобы «быть ответственным», — но при этом отличается безответственностью, то его просто будут презирать. Для меня одно из наихудших оскорблений — это когда мне говорят: «Ты безответственный!» Это просто разбивает меня на кусочки. Даже если я старательно брал на себя все возможные обязанности, я, однако, знал, что кто-то неизбежно скажет: «Ты безответственный!» Следовательно, в действительности здесь дело в том, как я воспринимаю влияние слов на меня.

Таким образом, мы, как мне кажется, можем многому научиться, просто наблюдая за тем, как наши эмоциональные реакции приводятся в действие манерой речи людей, тоном их голоса и теми словами, которые они используют. Мы можем распознать, что пугает нас, что «нажимает наши кнопочки» так, что мы выходим из себя и реагируем слишком интенсивно. Будучи людьми, мы являемся эмоциональными, чувствительными, разумными существами, и злость — это часть нашего человеческого опыта, как и ненависть, страх, ревность и сексуальное желание. Это всё примитивные эмоции, являющиеся основополагающими для млекопитающих. Собаки и кошки обладают сексуальным желанием и могут испытывать злость, ревность и испуг. Смысл в том, чтобы поместить эти примитивные эмоции в контекст «того, что есть», вместо того чтобы пытаться оправдать их, говоря: «Я всего лишь человек!» Итак, мы можем наблюдать это в контексте «бытие человеком — именно такое». Затем мы начнём ценить бытие человеком; мы начнём сопереживать и понимать человеческую природу в целом, находить то общее, что разделяем мы все как представители этого вида.

В итоге я осознал, что особые роли, которые я взял на себя, были идеалами: я хотел быть этим очень хорошим монахом, этим превосходным учителем, этим очень ответственным президентом или этим непогрешимым бхиккху. Это всё красивые идеалы, и за них вы можете получить достаточно похвалы. Люди говорят: «Вы безупречный! Вы великий учитель! Вы очень мудрый человек!» Вы чувствуете себя чудесно благодаря тому, что вокруг вас есть люди, которые говорят вам такие вещи. Но потом, конечно же, возникают противоположности — критика, отвращение, злость и гнев. На прошлой неделе я получил письмо, автор которого называл меня «белым ублюдком». Впервые кто-то сказал мне что-то подобное. Я даже не знаю, кто его послал, —

явно кто-то, кого я обидел! В любом случае размышление над тем, как есть, — это искусное средство, которое останавливает мышление и попытки всё выяснить. Каждый из нас пребывает в отдельной форме, которая «знает», исходя из этого положения — из «тюремного заключения» в своём теле, теле, с которым мы отождествляемся. Таким образом, занимая позицию стороннего наблюдателя, распознавая просто то, как есть, я наблюдаю, что сознание в пределах этой формы «именно такое», вместо того чтобы попадать в ловушку проекций, симпатий, антипатий, ценностей и привычек.

Вера в личность, сомнение и привязанность к условностям — это человеческие творения; они не являются естественными условиям, с которыми мы рождаемся. Когда мы распознаём их такими, какие они есть, происходит то, что мы называем «вхождением в поток». Вхождение в поток — это когда вы видите дальше искусственных условий, создаваемых человеческими существами. Именно в этот момент мы отпускаем иллюзии, которые мы создаём относительно мыслительного процесса, относительно привязанности к воспоминаниям, а также иллюзию, что мы являемся некой личностью, обладающей определённой культурной и социальной идентичностью. То, что мы имеем в остатке, — это естественные, природные состояния.

Итак, за этим следует единожды возвращение, и у единожды возвращающегося всё ещё есть сексуальное желание и злость, потому что это природные энергии. Заметьте, что большинство из нас на личном уровне отождествляются с сексуальным желанием и имеют фиксированные взгляды на эту тему, обусловленные культурой, — хорошо это или плохо, чистое оно или нечистое, грязное ли оно, пристойное или непристойное, прилично ли говорить о таком на людях. В современном обществе люди одержимы сексуальностью, и в этом аспекте мы постоянно наблюдаем чувство вины и отвращения к себе, массу высокомерного неодобрения по отношению к смакованию различных аморальных тем — что часто подразумевает секс вне брака. Ну, по крайней мере меня воспитывали именно так. Но это всё обусловлено культурой, верно? Это привязанность к условностям и вера в личность. Я помню, как дети никогда не говорили слово «секс» вслух, находясь среди других людей (это было в сороковые годы прошлого века в Америке). Когда мы хотели повидельничать, мы произносили его по буквам — эс, е, ка, эс. Но теперь,

похоже, даже в американских фильмах, которые демонстрируются в самолётах, нет никакой цензуры. Здесь, конечно, нужно отметить то, что сексуальность — это одна из природных, естественных энергий. Если бы она не существовала, нас бы здесь не было. Злость тоже естественна — это своеобразная потребность в самосохранении, — так же как страх и ревность. Вы можете видеть, что ревнуют даже собаки и кошки. Поэтому я рассматриваю эти эмоции в контексте естественных энергий, а не оцениваю их как правильные или неправильные, решая, *нужно ли быть ревнивым или нужно чувствовать только радость и эмпатию*, никогда не испытывая ревность, злость и всегда проявляя лишь понимание и сострадание ко всем окружающим. Если описать это в терминах того, каким всё должно быть, то, конечно, это некий идеал, верно? Поэтому если вы негодуете из-за чего-то и испытываете чувства, которых быть не должно, то вы также испытываете вину и стыд, надеясь, что никто не узнает!

Итак, после вхождения в поток у вас всё ещё есть личные идентичности, моральные суждения и оценочное отношение к различным аспектам жизни общества, но всё это находится в определённом контексте; вы наблюдаете их, вместо того чтобы быть связанными ими. Если вы не видите их с точки зрения того, чем они на самом деле являются и как соотносятся с вами, то они становятся привычками. Но если вы способны быть объективными и распознать эти природные энергии — энергии, присущие млекопитающим, которые живут на этой планете в таких телах, — ваши взаимоотношения с ними меняются: теперь вы не оцениваете их на личностном уровне, где они становятся усложнёнными и невротичными, но распознаёте их. Конечно, если мы как буддийские монахи принимаем целибат, то подразумевается, что мы не действуем на основе сексуальной энергии, но мы и не подавляем её. Вопрос в том, чтобы распознать сексуальную энергию и учиться у неё. Тогда вы всё больше доверяете процессу познания, а не состояниям страха — вызванным этими энергиями, которые вы переживаете посредством тела, — или обусловленности ума, или эмоциональным результатам (*випака-камма*) отождествлённости, которая была у вас в прошлом. Я говорю о том, что подавление подразумевает отвращение, сопротивление и стремление избавиться. Но если наблюдать за тем, что происходит, вы распознаёте и затем обнаруживаете искусственный способ, как избежать зацепленности

за него, его усиления, закрепления привычных склонностей, связанных с ним. Если у людей есть злость или отвращение — а это тоже сильные эмоции, — люди могут стать очень напуганными. Так много волнения, беспокойства и страха существует в отношении того, способен ли человек злиться, а также того, как нам надо работать со злостью, которую испытывают другие люди. Это всё может быть очень пугающим. Лично в моём случае, когда я развили сознание «звук тишины», я по крайней мере смог остановить усиление различных склонностей, которые разрастались вокруг этих эмоций; когда злость прекратилась, постепенно исчезла и склонность сопротивляться ей, подавлять её или следовать за ней.

Как-то раз я пробыл несколько дней на чайной плантации в Дарджилинге, и однажды владельцы отвезли меня на рынок и купили мне тибетскую *малу*. Это были очень необычные чётки, сделанные из кости яка с инкрустацией из коралла и бирюзы, и вместо круглых бусин были округлые диски. Я использовал их, настроившись на «звук тишины» и перемещая диски по одному, очень медленно, одновременно сосредоточив своё внимание на тишине. Я мог передвинуть, например, пять дисков — просто как способ поупражняться в распознавании «звука тишины» и полной концентрации. Это затормозило процесс разрастания мыслительной активности. А недавно кто-то дал мне DVD-диск под названием «Что за штука?». В одном из отрывков в форме мультфильма было показано, как соединяются нервные окончания. Там демонстрировалось, что если вы сможете разделить эти нервные окончания всего лишь на несколько секунд, вы сможете ослабить какую-то привычку; речь шла о работе с зависимостями. Если прерывания связей не происходит, то зависимость только усиливается. Это нашло во мне определённый отклик — с тем, как я использую «звук тишины», — потому что, если создать эти разрывы между вещами, просто создать это пространство, скажем, вокруг злости — а это довольно сильная эмоция — и затем погрузиться в безмолвие на пять счётов, как я делал с бусинами той малы, каким-то образом «градус злости» понижается. А иногда после пяти счётов я даже не мог вспомнить, из-за чего я злился. Я словно покоился в пространстве, в этом безмолвии.

Если применять этот метод компульсивно, то вы снова привязываетесь к идеи — «я должен практиковать звук тишины!» — и упускае-

те смысл. Я же предлагаю просто делать это и наблюдать, что происходит. Тогда у вас будет способность свидетельствовать. Пустой ум, непривязанность, есть «это». Вы знаете, чем является привязанность и чем является непривязанность, чем является цепляние за желание и чем является нецепляние за желание.

Это не означает, что у вас никогда не возникает желание; имеется в виду, что вы изучаете его, становитесь экспертом по желанию и познаёте его. Важно помнить, что мы находимся в сфере желания; здесь есть ощущения, красота и разные вещи, которые нас привлекают. А вещи, которые уродливы и отвратительны, нам не по душе. Таким образом, желание — это естественное условие. Эта сфера желания, этот мир чувств, этот мир людей, этот мир секса — такой, какой есть, и наши взаимоотношения с ним — это познание, изучение, понимание.

Но на самом деле мы, конечно же, не являемся такими. Мы не являемся этими меняющимися условиями. Изменение означает смерть, ведь всё ведёт нас к смерти. Сексуальность подразумевает смерть — рождение и смерть, начало и конец. Если это всё, чем мы являемся, то мы обречены на смерть, это единственное, на что мы можем надеяться или чего можем ожидать. Но сознавание возвращает нас «домой» — обратно к реальности бессмертия. Условия, обречённые на смерть, возникают и прекращаются, приходят и уходят и меняются в зависимости от других условий. Следовательно, вместо того чтобы слепо вращаться в бесконечном водовороте изменяющихся условий, повышайте своё доверие реальности, бессмертному. С отношением отпускания, непривязанности и сознавания просто доверяйте тому, чтобы быть самим познанием, не пытаясь стать кем-либо, кто знает всё.

30. Проверяйте всё сами!

19 августа 2006 г.

Сегодня последний день Лестерской летней школы — 2006, и наши умы уже настроились на возвращение домой, к делам и обязанностям, которые нас ждут. Обусловленный мир — это реальность изменяющихся условий, и мы постоянно движемся в соответствии с потребностями, программами и планами. Однако в этом изменении существует то, что является стабильным и достойным доверия, и это сознавание. Его называют «непоколебимым освобождением сердца». А сознавание — когда мы распознаём его — и является тем самым «прибежищем». Когда мы принимаем прибежище в Будде — *Буддхам саранам гаччхами* («Я принимаю прибежище в Будде»), для меня это означает сознавание.

Прибежище — это место, где можно находиться в безопасности. В данный момент мы, возможно, думаем, что «Дигби-холл» — это безопасное место, но кто знает — может быть, в этой комнате скрывается террорист-смертник с бомбой! А на днях в Бомонт-холл, что через дорогу, ударила молния! Кроме того, нам всем сегодня придётся уехать, так что это место не может быть прибежищем. Тогда что же является прибежищем? Над этим стоит поразмышлять. Я не пытаюсь ничего утверждать, я лишь направляю ваше внимание на «здесь и сейчас». Что такое реальность? Что такое ниббана? Что такое освобождение? Что такое свобода? Что такое бессмертное? Если мы просто думаем об этих вещах и пытаемся прояснить их для себя, то мы окажемся в ловушке сомнения; дело не в том, чтобы найти ответы,

анализируя или держась за какие-то идеи, а в том, чтобы доверять самим себе, учиться доверять не нашему мыслящему уму, но этому сознанию, а затем покоиться в нём, чтобы мы на самом деле пребывали в сознании и *были* сознанием. Речь уже не о том, чтобы пытаться стать «тем, кто сознаёт».

Представление о том, что мы не осознаны и должны развивать осознанность, — это само по себе лишь очередное творение; «я такой-то человек, и моя осознанность не слишком высокая» — это одна из мыслей. На каком-то уровне может показаться, что мы именно такие и есть, но сознание самого этого сомнения позволяет нам понять, что сознание в том числе сознаёт сомнение, неуверенность и чувство незащитённости. Сознание сознаёт сомнения насчёт нашей способности медитировать и быть осознанными. Сознание сознаёт наши попытки определить, на какой мы стадии или чего мы достигли, выяснить, не являемся ли мы совсем безнадёжными. Но выяснение того, достигли мы просветления или являемся такими же непросветлёнными, как и всегда, — это тоже лишь концепция, это просто мысли в нашем уме. Дело не в том, чтобы воспринимать концепции как правильные или неправильные, но в том, чтобы видеть, что мысли остаются мыслями — они возникают и прекращаются. Вот почему я побуждаю вас к исследованию мышления — не думая о мышлении, но наблюдая, как мысли приходят и уходят. Мы не можем удержать какую-либо мысль. Практика мантры — это, пожалуй, лучшее, что мы можем делать в этом направлении, но даже в этом случае — даже если мы повторяем мантру снова и снова, опыт — это всё ещё что-то приходящее и уходящее.

Итак, сознание, осознанность, — это то, что я побуждаю вас узнавать и распознавать. Это прибежище. Прибежище действительно является настолько простым, настолько непосредственным. Это реальность. Прибежище — это не сотворение иллюзии прибежища и не какое-то идеализированное прибежище. Оно заключается в распознавании сознания и доверии к нему. Проверьте это! Подвергните это проверке в контексте собственной жизни — среди беспокойства и разочарования, свойственных жизни человеческого существа в человеческом обществе. Если вы доверяете этому прибежищу и решаете использовать его, то вы можете практиковать независимо от того, как бьёт по вам жизнь, как вы воспринимаете жизнь и как ваша личность реагирует на неё.

Сегодня утром за завтраком кто-то говорил о техниках медитации. Как мы все знаем, в буддийском мире существует миллион мнений и взглядов на эту тему, но я предпочитаю рассказывать то, что основывается на моём собственном опыте. Очевидно, что я практиковал в традиции Тхеравады, но я не говорю, что, раз я пользовался этой системой, вы тоже должны поступить так же, — по крайней мере я надеюсь, что мои слова не звучат именно так. Я, скорее, указываю на то, как использовать эту систему, этот подход, а не на то, что вам следует пользоваться такой же системой. Поступить так значило бы сбить вас с толку, правда? Это означало бы, что я достиг чего-то, используя эту систему техник, и теперь я в каком-то смысле эксперт по буддизму, поэтому вы должны делать то, что делаю я, и верить в меня! В таком случае я бы лишь усиливал ваши иллюзии, потому что это не то, как есть; это не Дхамма. Смысл в том, чтобы увидеть насаждь это представление, что «я — этот человек, этот тхеравадинский буддийский монах, который в результате своей практики нашёл подлинную Дхамму, и это определённо то первоначальное, чистое буддийское учение!». И если бы кто-то потом спросил: «А что насчёт Махаяны?» — то я бы ответил: «Это всё ерунда!» И я на самом деле слышал, как монахи выражаются подобным образом. Но это лишь одно из мнений, не так ли? Мы можем быть очень привязаны к мнениям. Некоторые мнения могут быть хорошими — люди обычно не привязываются к плохим, — но привязанность к хорошему мнению, проистекающая из неведения, — это всё ещё страдание. А мнения могут быть очень убедительными. Вас когда-нибудь пугали очень уверенные в себе люди, привязавшиеся к своим мнениям? Одно из свойств моей личности заключается в том, что я очень легко пугаюсь. Кто-то заявляет: «Я знаю!» — и даже, возможно, процитирует священный текст! Тогда я начинаю думать об этом.

Даже при том что моё прозрение в сознавание было глубоким, я сопротивлялся, даже боялся, доверять ему: «А вдруг я неправ, вдруг я сбился с пути! Может, я переоцениваю себя». Моя личность такова, что я не хочу быть авторитетом и провозглашать себя величайшим просветлённым мастером столетия. Мегаломания никогда не была моей проблемой. Я больше склонен к самоуничтожению, недостатку доверия, сомнениям насчёт самого себя и даже некоторой трусости — мне не хватает смелости! Я не хочу лишний раз высовываться

или ставить себя в неловкое положение. Факты таковы, что если вы начинаете провозглашать себя в качестве кого-то, то, как вы знаете, найдутся силы, которые всегда пытаются скинуть вас с пьедестала. Поэтому вы распознаёте опасность провозглашения себя в качестве кого-то особенного, уникального. Но сознание — это не что-то личное. Для меня оно является тем, на что указывают все эти учения Палийского канона и прочие. Моя личность никогда не будет просветлённой; она никогда не станет ничем иным, кроме как личностью, которая возникает и прекращается. Когда я действую с уровня личности, то я думаю в таких выражениях: «Ну, я ещё не просветлённый», — потому что моя личность, конечно же, не является таковой! Моя личность на самом деле не сильно изменилась за эти годы. На личном, на эмоциональном уровне я по-прежнему устаю, испытываю скуку, разочарование и всё остальное. Однако развитие, или культивация, сознания находится за пределами личного. Это видение и распознавание того, что личность является чем-то, сотворённым нами. «Я — этот человек, и я этот буддийский монах» — это творение, которое зависит от мышления и языка.

Однако то, что осознаёт мышление, — это не мысль и не человек, но оно определённо является реальным и разумным. С точки зрения буддизма это Дхамма, это распознавание аматадхаммы, или бессмертной реальности, необусловленного. Распознавая необусловленное, вы обретаете прибежище. Неважно, насколько сильно вас захватили чувства или как глубоко вас затянули иллюзии в какой-то жизненный период, — когда вы обретаете это прибежище и начинаете доверять ему, оно становится доступным для вас всегда. Вы можете совершенно затеряться в самых безумных состояниях ума, но будет момент, когда вы внезапно осознаете — ! И это — дверь, это снова врата в реальность.

В своё время я не раз давал обет не злиться. Это было в те ранние годы, когда я был ещё очень наивным! Я даю обет — и как только я это делаю, конечно же, все силы Мары* набрасываются на вас.

* Мара, которого часто называют Зло, фигурирует в текстах и как реальное существо (божество), и как олицетворение зла и страстей, всеобщности мирского опыта и смерти.

Вот почему через некоторое время я перестал давать обеты! Я начал понимать, что я сам как бы стремился создать ситуацию, в которой произошло бы что-то такое, что реально бы меня разозлило. Затем я говорил что-то ужасное, взрывался, испытывал чувство вины: «О, я нарушил свой обет! Мне нельзя так поступать! Что же мне делать со всей этой злостью? Я не хороший монах...» — и я просто упивался самоуничижением и чувством вины. Тогда я начал понимать, что даже если я не сдержусь и взорвусь, даже если я наговорю ужасных вещей и выставлю себя полным дураком — в тот момент, где я перехожу к «я не должен был этого говорить, я ужасный, я нарушил свой обет, я не хороший монах», — всё это тоже может стать вратами. Нет необходимости упиваться чувством вины, сожаления и отчаяния всякий раз, когда мы терпим неудачу, потому что мы всё ещё можем доверять «этому», этой точке пробуждённости. Именно это я вам рекомендую. В той точке, где вы внезапно понимаете, что взорвались, вышли из себя и выставили себя дураком, — увидьте, что «это именно так»! И по-настоящему цените этот момент, эту пробуждённость. Вот куда нужно направлять ваше внимание и доверие. Тогда вы будете обнаруживать всё большую готовность нарушить эту зацикленную привычку злиться, выходить из себя, полниться угрозами совести и чувством вины, снова давать обет и потом делать то же самое снова и снова. Каждый раз, когда посредством сознания вы нарушаете этот цикл — а это можно делать в любой момент, — сила этих привычек уменьшается. Даже если вы выйдете из себя и наговорите ужасных вещей, есть момент, точка, в которой вы можете внезапно распознать это. Цените это! Доверяйте этому!

Нас постоянно затягивают определённые роли. Каждый из присутствующих здесь практикует уже долгие годы, но у меня всё ещё может возникать это допущение, что «я учитель, а ты ученик», что «я знаю больше, чем ты», что я здесь авторитет. И если ни я, ни вы не ставим это под сомнение, это начинает оказывать подспудное влияние, устанавливая условные роли, на которые мы оказываемся назначены. Поэтому я прошу вас наблюдать за подобными вещами, видеть, как легко вас затягивают эти роли. То же самое происходило с моими родителями, даже когда мне было пятьдесят пять, а я был настоятелем монастыря Амаравати! Моя мать серьёзно заболела, и я помчался в Калифорнию навестить её; пока я был там, я примерно

месяц жил в маленьком бунгало моих родителей. После первых формальностей — «Привет! Я рад вас видеть!» — ситуация снова превратилась в «вы мои мамочка и папочка, а я ваш маленький мальчик», и это в мои пятьдесят пять! Ситуация была интересной, потому что никто не делал это намеренно; просто *казалось*, что это происходит; включилось старое отношение, потому что мы опять жили вместе. То же самое можно сказать и о ролях, которые мы принимаем, вроде «я учитель, я эксперт, а ты ученик». Поэтому я побуждаю вас исследовать эти вещи, изучать их на уровне ваших личных ожиданий.

У нас, возможно, есть это представление, что мы не просветлённые, что наша практика зашла в тупик и мы не можем медитировать. Большинство людей считают это само собой разумеющимся; до сих пор никто *ещё* не заявил мне, что является просветлённым; либо, даже если они так думают, они обычно не кричат об этом на всех углах — ну разве что если они живут в Тотнессе*! И что же вам делать с таким представлением — «я — непросветлённый, и мне нужно практиковать медитацию, чтобы стать просветлённым в будущем»? Для начала просто осознайте это «я есть». Вопрос не в том, чтобы верить или не верить в это, а в том, чтобы просто распознавать, например, это «я — непросветлённый человек». Таким образом, здесь присутствует сознавание мыслей об этом; вы начинаете исследовать сознавание, а также мысли. Мысли приходят и уходят, верно? Они обусловлены. Чувство «я есть» и это слово «непросветлённый» — это наш язык, и это что-то, что вы создаёте. Вы создаёте это «я есть непросветлённый». Но распознайте, что сознавание — это не мышление. В сознании нет чувства «я»; оно не является «я», «просветлённым» или «непросветлённым» и так далее; оно — просто «это».

Таким образом, сознавание чисто — это чистое сознание и разум, — и оно настолько переплетено с условиями, что большинство из нас не знают разницы между ними. Мы воспринимаем жизнь

* Тотнесс — английский городишко в графстве Девоншир, известный как центр богемной жизни, как место, в котором можно жить «в стиле нью-эйдж». Здесь много возможностей для художников, артистов и музыкантов; каждые две недели здесь организуется большая ярмарка, на которой можно купить антиквариат, книги, музыкальные инструменты, одежду со всего мира и др. — *Прим. пер.*

через наши чувства, предрассудки, реакции и эмоции. Мы убеждены, что процесс мышления — это реальность и что чувство «я» является очевидно реальным, но когда мы начинаем исследовать это, намеренно думая, например: «Я непросветлённый», мы понимаем, что сознавание — это одно, а язык — это другое. Язык возникает и пропащается в сознании. Таким образом, сознавание *предшествует* мысли «я», за этим следует сознавание каждого слова — «я — есть — непросветлённый», и после этого остаётся сознавание; оно поддерживается на протяжении всего движения мысли. Итак, присутствует сознавание мысли, тех чувств, которые эта мысль может вызвать, и любой эмоциональной реакции на неё. Но лучше проверьте это сами для себя.

В своей жизни я однажды достиг того момента, когда начал спрашивать себя о том, хотел ли я быть этим человеком, полным сомнений. Хотел ли я быть этой критически настроенной личностью? И хотел ли я всегда испытывать это чувство «о, бедненький я!» или всё время переключаться с одного на другое? А по мере того как вы становитесь старше, вам, знаете ли, всё больше надоедают ваши собственные эмоции; они одолевали вас так долго! В таком случае, когда я просто исследовал сознавание, намеренно замечал его — уже не придерживаясь просто какой-то теории насчёт сознавания, но по-настоящему распознавая его и доверяя ему, — мне стало ясно, что «это» является моим истинным домом. Я начал видеть, что отношение «я — непросветлённый и должен усерднее практиковать, чтобы стать просветлённым в будущем» — это вера в личность, сомнение и условная реальность; и я помещаю всё в контекст умственного объекта, который появляется и исчезает в соответствии с условиями. По мере того как вы утверждаетесь в этом чувстве сознавания, вы развиваете его; и Четвёртая благородная истина заключается в развитии (*бхавана*) сознавания всего, что происходит с вами, где бы вы ни находились. Находитесь вы здесь или дома, ведёте машину или едете в поезде — оно всегда здесь и сейчас. И по мере того как вы распознаёте эту реальность, вы развиваете это распознавание. Тогда мирские условия продолжат выдвигать вам свои требования, а вы продолжите реагировать на них так же, как всегда это делали, но вы уже не будете полностью затеряны в этих привычных паттернах или быть беспомощной жертвой процесса обусловливания. Оно всегда

здесь и сейчас, кем бы вы ни были и в каком бы состоянии вы ни находились.

Когда речь заходит о медитации сидя, просто заметьте, что вы чувствуете, применяя конкретный метод. Здесь речь не о том, чтобы кто-то указывал вам, как вы *должны* себя чувствовать, но о том, чтобы распознавать такие мысли, как: «Я должен использовать этот метод» или «Этот метод правильный, и если я буду практиковать его и буду по-настоящему искренним и решительным, то благодаря ему я получу хороший результат». Это, конечно, всё хорошо, но методы — это по-прежнему всего лишь обусловленность, верно? Поэтому могут присутствовать не подвергаемая сомнению отождествлённость и привязанность к ней либо чувство, что «учитель дал мне этот метод, поэтому я должен его использовать». Сколько людей чувствовали, что им следует медитировать больше, чем сейчас? «Аджан Сумедхо говорит, что вам следует медитировать по меньшей мере час утром и час вечером». В конце десятидневного ретрита люди говорят: «Я делаю это, Аджан Сумедхо; я действительно буду практиковать так, как вы сказали» — и больше вы их не видите! Смысл в том, что эти «следует, должен» основаны на «я должен делать это, потому что это хорошо для меня; все мудрые люди говорят об этом, и Будда так говорил, поэтому я должен делать это; я должен практиковать больше, чем сейчас; я должен посещать больше ретритов; я не должен ходить в паб; я перестану ходить в паб и заниматься всякими мелочами, чтобы посвятить себя святой жизни!». Это хороший совет, но если вы привязаны к идеям, каков будет результат? Ваше это лишь укрепит свои позиции, верно? И тогда, если вы не делаете то, что *должны* делать, вы чувствуете вину, вы чувствуете, что вы не очень хороший медитирующий, что вы не настоящий буддист. Возможно, вы думаете: «В этот раз я не осмелюсь поехать к Аджану Сумедхо, потому что он сказал мне, что я должен делать, а я так не делал! Он подумает, что я не очень хороший и не достоин его внимания». Но всё это построено на иллюзии, разве нет? Это всё вера в личность. Поэтому я хочу подчеркнуть, что нет никакого метода, который я бы призывал вас использовать, за исключением сознавания «здесь и сейчас». А оно доступно в любое время, поэтому весь вопрос лишь в том, чтобы научиться доверять ему, вместо того чтобы хвататься за представления о себе и действовать исходя

из «я»-воззрения. Будь то «хорошее „я“» или «не хорошее „я“» — это неважно; это всё ещё иллюзия, заблуждение. То, чему вы можете доверять в любой момент здесь и сейчас, — это сознавание.

В ситуациях, когда есть угроза вашей жизни, вы обнаруживаете, что происходит что-то такое, из-за чего вы становитесь очень осознанными; это происходит автоматически, спонтанно. Когда вас преследует тигр, ваша личность не имеет никакого значения! Что-то перехватывает всю инициативу, какой-то вселенский разум, инстинкт самосохранения, и это не является проблемой. Обратите внимание, сколько неврозов в такой стране, как эта, где в целом есть иллюзия безопасной, защищённой среды. Здесь мы можем позволить себе быть предельно нервными, правда? Мы можем просто наслаждаться подобной обстановкой в обществе, потому что, кажется, нет никакой нависающей опасности, по крайней мере нет угрозы нападения тигров и медведей. В то время как в джунглях, в дикой природе развивается чувство бдительности. Люди испытывают его также в спорте и играх. «Я» растворяется, и человек полностью существует в моменте. Жизнь в Великобритании такова, что можно без проблем существовать, будучи сумасшедшим, совершенно безразличным или эгоистичным. Я действительно ценю это общество, потому что оно стабильно. Мы здесь не живём на грани опасности или выживания и можем принимать многое как должное. Но даже посреди комфорта, безопасности, роскоши и вроде бы привычной повседневной английской рутины каждую секунду есть опасность — опасность снова впасть в заблуждение. В таких обществах, как наше, люди совершают самоубийства из-за того, как они мыслят. Мы можем носить в себе отчаяние, ненависть к себе и обиды, пока они не «сдетонируют» и не начнут влиять на нашу повседневную жизнь, приводя к хронической депрессии, злости и непрекращающемуся страданию. Мы можем снова и снова создавать иллюзии. Даже при таких условиях иногда мы способны видеть их насквозь.

Сейчас я воспринимаю себя не как учителя, а как того, кто побуждает людей доверять самим себе. Если бы я решил заявить: «Ну что ж, позвольте рассказать вам, как вы должны практиковать», — это бы укрепило иллюзию, что «я учитель, а ты ученик; я знаю, а ты не знаешь». Но это не то, как есть; это не Дхамма; это лишь усиление ощущения, что вы получаете знание от кого-то ещё. Возможно,

вы получаете хорошее и интересное знание — и это прекрасно, — но оно не будет освобождающим; вы не освободитесь благодаря ему. Освобождение — сейчас! Это именно та имманентная реальность сознания, которая присутствует, где бы вы ни были — в поезде, в магазине, на медитационном ретрите, — и раскрывается с помощью какого-то метода либо без такового. Ваша обусловленность заставляет вас верить, что вы должны использовать конкретный метод в своей практике? Вы привыкли к какому-то методу настолько, что он стал привычкой, как и прочие? Начните наблюдать, не являются ли какие-то методы, используемые вами, просто компульсивными действиями? Даже лучшие вещи могут стать привычкой, так что мы начинаем реагировать на «нажатие кнопки»: когда нажимают на одну кнопку — вы делаете одно, когда нажимают на другую — вы делаете другое. Это процесс обусловливания. С другой стороны, пребуждённость — это необусловленное, которое никогда не станет привычкой по аналогии с тем, как вещи становятся привычками, когда мы цепляемся за них. И всё же оно реально. Это само просветление. Мы сознательные существа, и этот свет является естественным для нашего состояния. Даже когда мы спим, присутствует сознание. Мы не мертвые, когда спим. Сознание, таким образом, непрерывно. Оно естественно — это свет, который присутствует даже во тьме.

Помню, как однажды я был в настолько тёмном месте, что не мог разглядеть собственную руку прямо перед лицом. Моя эмоциональная реакция была: «Я ничего не вижу! Я не знаю, что вокруг меня!» Но тогда я подумал: «А что же тогда видит темноту? Я смотрю на темноту; мои глаза функционируют, они видят темноту». И внезапно мне стало очевидно, что сознание — это свет, что даже во тьме есть свет, если вы покоитесь в сознательной внимательности. Ваши глаза видят темноту, но это по-прежнему видение, верно? Мы обычно думаем о свете как о чём-то, идущем снаружи — от солнца или электрической лампы, — но сознание является светом, не так ли? Но это свет, который идёт изнутри. Сознание — с точки зрения индивидуального переживания «прямо сейчас» — это свет. Это видение, знание, Дхамма; это то, как есть. Если я убеждаю вас в том, что вы непросветлённые, я утверждаю, что вы являетесь своей личностью, что вы являетесь кем-то; вы — тот человек, который является непросветлённым и обладает множеством загрязнений, проблем, личных

трудностей и заблуждений. Я также заявляю, что вы должны избавиться от этих загрязнений и стать человеком, у которого их нет. Другими словами, я говорю, что вы недостаточно хороши такие, какие есть, и должны усердно практиковать, чтобы избавиться от своих злости, алчности, невротических привычек и так далее, и что я могу научить вас, как это сделать. И что бы я на самом деле делал в таком случае? Я бы лишь укреплял всю эту иллюзию, не так ли?

Тогда я бы утверждал, что вы являетесь кем-то и что вы недостаточно хороши такие, какие вы сейчас, что с вами что-то не так и вы должны выполнять некие практики с целью усовершенствовать себя, с целью сделать себя лучше. Смысл в том, что это мир обусловленных явлений (*самсара*); именно так он обычно работает. Мы влияем друг на друга посредством одобрения и неодобрения, поощрения и наказания. Однако способ выбраться из иллюзии самсары заключается в сознавании; он заключается не в том, чтобы постоянно стремиться укрепить чувство, что вы должны что-то делать или менять себя. Поэтому я призываю вас больше доверять себе и пробуждаться.

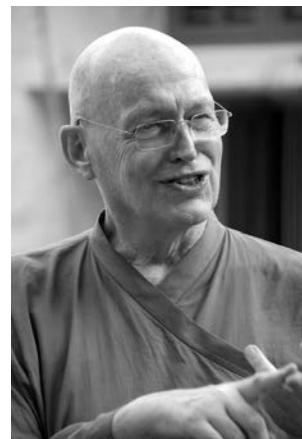
Когда я говорю: «Доверяйте себе», люди иногда говорят: «Ну, не стоит ожидать, что я буду себе доверять. Во мне, знаете ли, много злости и всего такого. Доверять себе? Я бы не осмелился!» Либо они думают, что доверять себе — это значит доверять своим взглядам, мнениям и мыслям. Но речь не об этом, правда? То, о чём я говорю, — это тонкое распознавание, интуитивное ощущение, чувство, которое не создаётся на основе памяти или цепляния за мнения о себе как о личности, но присутствует здесь и сейчас, доступное в любое время, всегда возможное — пока вы не верите, что оно невозможно. Если вы преданы своим иллюзиям, то сложность, которую вы создаёте, приводит к тому, что просветление кажется вам чем-то невозможным. Но вам нужно распознать, что просветление естественно для каждого из нас; это природное, необусловленное, на него нельзя претендовать как на какой-то уникальный дар, «который я получил, потому что я особое человеческое существо». Если вы будете действовать таким образом, то вы будете действовать исходя из заблуждения, не так ли? Но увидьте, что все являются сознаванием; распознайте его во всех. Когда мы распознаём его друг в друге, это приносит пользу, потому что большая часть общества не знает о нём, и происходит это бесконечное закрепление своих иллюзий.

Другими словами, мы играем в игру; мы играем в игры общества и поддерживаем их; мы учимся, как соответствовать правилам, и каким-то образом выживаем — хотя и не всегда!

Конечно, понимание лежит за пределами игры и за пределами условностей. Но это не уничтожение условностей; мы не обязаны говорить: «Что ж, я теперь за пределами общества» — и относиться к нему с презрением. Это снова было бы наше эго. Как только вы думаете, что понимаете Дхамму лучше всех остальных, вы тут же откатываетесь обратно; вы создаёте себя в качестве того, кто «добился этого», в противоположность остальным, кто этого не добился. Это откат к той же самой вере в личность. Смысл в том, что «добиваться этого» и потом чувствовать гордость за самого себя — это не самое важное; здесь речь больше о своём скромном опыте, потому что пробуждённость ни на что не похожа. Именно поэтому так легко упустить её и сомневаться в ней. С точки зрения мирских ценностей, личных амбиций и тому подобного это сознавание, это освобождение не является тем, что мы ожидаем!

Аджан Сумедхо

Поберт Джекман (родился в Сиэтле, штат Вашингтон, в 1934 году) с восемнадцати лет служил парамедиком в Военно-морском флоте США. В двадцать два года он поступил в Калифорнийский университет и получил степень бакалавра дальневосточных исследований и степень магистра южноазиатских исследований. Год после этого он проработал в качестве социального работника в Красном Кресте, а с 1964 по 1966 год служил в Корпусе мира на Борнео, преподавая английский язык. В конце 1966 года он приехал в Таиланд и начал практиковать медитацию в Ват Махатхате, Бангкок. В дальнейшем он стал монахом-послушником (*саманера*) в Ват Шри Сакете, Нонг Кхай, что на северо-востоке Таиланда. Затем, в мае 1967-го, он получил полное посвящение и получил имя Сумедхо Бхиккху. Пройдя много времени в уединённой медитации, он в конце концов отправился в Ват Па Понг — лесной монастырь, которому суждено было стать его «домом в Дхамме» на последующие девять лет; он практиковал под руководством Аджана Ча — человека, которым научился восхищаться и которому стал доверять, — тот стал его самым почитаемым учителем.



Аджан Ча основал этот монастырь в провинции Уbon в 1950-е годы по просьбе местных жителей. Он обучал монахов, монахинь и мирян, и его слава распространялась всё шире. О нём в 1960-е и 1970-е слышал не только Аджан Сумедхо, но и многие западные люди, и некоторых из них притягивал этот отдалённый монастырь на северо-востоке Таиланда. В 1975 году с помощью Аджана Сумедхо — который к тому времени выучил тайский язык — Аджан Ча основал международный монастырь под названием Ват Па Наначат, который специально предназначался для его учеников, которые были родом не из Таиланда. Аджана Сумедхо назначили его старшим монахом.

В том же 1975 году произошло выведение американских войск из Вьетнама, Лаоса и Камбоджи, и эти страны оказались под властью коммунистов. После этого события Аджан Сумедхо задумался о том, что может произойти примерно с двадцатью западными монахами, проживавшими в Ват Па Наначате, если Таиланд тоже окажется в руках коммунистов. Это стало своеобразным катализатором: он начал продумывать возможность основать монастырь вне Таиланда — идею, которую раньше он никогда не рассматривал. Вскоре после этого его мать серьёзно заболела — настолько, что все ожидали её скорой смерти. Поэтому он поехал домой к родителям в Южную Калифорнию и оставался там, пока у матери не наступило явное улучшение. В это время он снова задумался о возможности основать монастырь и о том, может ли такой проект заинтересовать кого-либо в Соединённых Штатах. По пути в Нью-Йорк*, он воспользовался случаем и посетил буддийские группы в Массачусетсе — включая недавно открывшееся Общество медитации прозрения**; однако стало очевидно, что ни одно из посещённых им мест не подходило для монахов, да и в целом в Соединённых Штатах в то время не наблюдалось особого интереса к созданию монастыря.

Аджан Сумедхо возвращался в Таиланд через Лондон, и там он встретился с председателем Фонда английской Сангхи — Джорджем

* Достопочтенный Варапанью (Пол Брейтер) остался присматривать за его родителями.

** Основано Джеком Корнфилдом и Джозефом Голдстейном.

Шарпом, который пригласил его оставаться в вихаре фонда в Хэмпстеде. Хэмпстедская вихара была основана почти за двадцать лет до того, в 1956 году, специально для того, чтобы давать приют буддийским монахам, приезжавшим жить в Англию. Однако после череды разочарований и неудач, имевших место в вихаре, фонд серьёзно рассматривал возможность использовать это место для светского преподавания; тем не менее председатель хотел, чтобы деятельность велась в соответствии с изначальной целью, и двое монахов* предложили ему ничего не предпринимать, а вместо этого подождать и посмотреть, что произойдёт через какое-то время. В результате вихара была закрыта «до момента, когда благоприятная возможность проявит себя». Это случилось примерно за два года до визита Аджана Сумедхо.

Аджан Сумедхо недолго находился в Лондоне, и Джордж Шарп навещал его каждый день; в итоге он спросил его, не рассматривает ли он возможность пожить в Англии. Аджан Сумедхо ответил, что Джорджу Шарпу нужно поехать в Таиланд и обсудить это с Аджаном Ча. И тот прибыл в Таиланд, чтобы повторить свою просьбу. В результате Аджан Сумедхо прибыл в Англию в мае 1977-го вместе с Аджаном Ча (чтобы тот всё проверил на месте). Чуть раньше них приехал другой монах той же Сангхи**, а сразу после этого — ещё два монаха***. Аджан Сумедхо предложил, чтобы последние тоже остались в Лондоне, и Аджан Ча согласился. Таким образом, сформировалась Сангха из четырёх человек. Пробыв в Великобритании месяц, Аджан Ча стал готовиться к возвращению; перед отлётом он попросил Аджана Сумедхо пообещать, что тот не вернётся в Таиланд по меньшей мере пять лет. Так началась новая жизнь этих четырёх буддийских монахов с Запада. Аджан Сумедхо и не подозревал, какие трудности его поджидают, и позже признал, насколько наивным

* Высокопочитаемый тайский монах Аджан Маха Бува и английский монах Аджан Панньявадхо, который в прошлом жил в Хэмпстедской вихаре.

** Уроженец Англии, достопочтенный Кхемадхаммо, который позже основал «Лесную хижину» в Варвикшире.

*** Это были достопочтенный Анандо и достопочтенный Вирадхаммо, которые навестили свои семьи в Америке и заехали в Англию по пути обратно в Таиланд.

он был. Монахи прилагали все усилия, какие только были возможны в этой нетипичной английской обстановке, чтобы жить по правилам Тайской лесной традиции: по утрам они смело выходили в своих жёлтых одеяниях на улицы Хэмпстеда с чашами для подаяния. Люди реагировали адекватно, предлагая им еду, — поначалу это в основном были тайцы. Конечно же, они вызывали любопытство у местных жителей и туристов, и год спустя, в 1978-м, одна случайная встреча привела к тому, что они получили такой дар, который не могли даже вообразить, — лесистый участок земли в Западном Суссексе! Этот подарок, расположенный близ деревни Хаммер-Вуд, был очень своеобразным в том смысле, что как раз тогда Джордж Шарп подал идею продать Хэмпстедскую вихару, чтобы приобрести собственность, более подходящую для монахов Лесной традиции. И в 1979 году был выставлен на продажу заброшенный особняк, находившийся менее чем в миle от того участка земли, — идеальное место с различными надворными постройками и двадцатью двумя акрами* земли. Поэтому они продали Хэмпстедскую вихару и приобрели дом в Читхёрсте, который позже стал Лесным монастырём Читтававека. Через несколько недель после переезда в Читхёрст произошло ещё одно событие. Четыре западные женщины обратились к ним с просьбой позволить им присоединиться к общине. Аджан Сумедхо согласился, и эти четыре женщины, как положено, побрили головы, надели белые одежды, символизирующие отречение, и начали обучение по восьми предписаниям. Однако через пару лет монахини начали ставить под сомнение свой образ жизни, который был не такой, как у монахов, — у монахинь гораздо больше обязанностей по обслуживанию общины. Поскольку в Тхераваде изначальная традиция бхиккхуни (монахинь) прервалась столетия назад, Аджан Сумедхо попросил помочь у одного из своих монахов**, чтобы

* Около девяти гектаров. — *Прим. пер.*

** Достопочтенный Сучитто (который позже стал настоятелем этого монастыря) консультировался со старейшинами ланкийской Сангхи в Великобритании, а также приезжавшими сюда тайскими монахами, и постепенно они пришли к консенсусу в отношении правил. Он заключался в увеличении числа базовых правил с восьми до десяти, чтобы монахини могли просить милостыню, так же как и монахи, это соответствовало числу

тот подсказал, что можно сделать в этой ситуации. В конце концов была сформулирована новая модель, и в 1983 году Аджан Сумедхо получил разрешение от тайской Сангхи на это беспрецедентное нововведение — так была организована община монахинь-силадхар.

В первые несколько лет главной активностью Сангхи стало обновление дома и участка в Читхёрсте. Также в 1981 году на прилегающей территории был выложен участок-сима*, и Аджана Сумедхо наделили полномочиями проводить посвящение в монахи. Поэтому Сангха росла, как и интерес мирян, которым было интересно посещать церемонии, беседы о Дхамме и ретриты. Вскоре стало ясно, что, хотя Читхёрст отлично функционировал в качестве монастыря, он не подходил для растущего числа людей, которые по разным причинам хотели посещать общину. Нужны были дополнительные помещения, и в 1984 году Фонд английской Сангхи приобрёл здание бывшей школы в Хертфордшире. Оно стало тем самым буддийским монастырём Амаравати, который сейчас так широко известен. В то время там были несколько деревянных строений и обширные земельные угодья. Таким образом, Сангха снова погрузилась в восстановительные работы — и это продлилось многие годы. Позже был возведён величественный храм в тайском стиле, и сейчас Амаравати — это центр притяжения для многих буддистов Тхеравады, живущих в Великобритании. Это был серьёзный проект по восстановлению и преобразованию, и большую часть времени существования монастыря — а это двадцать шесть лет** — его настоятелем был Аджан Сумедхо. В последующие годы возникли дочерние монастыри в Великобритании, а также в Европе, Соединённых Штатах и других частях мира.

правил бхиккху-винаи (правила монашеской общины), а монахинь стали называть силадхарами («монахиня, соблюдающая десять правил»), и они поменяли цвет своих одежд с белого на тёмно-коричневый.

* Освящённая граница из камней, отмечающая землю, на которой Сангха проводит формальные церемонии, включая посвящение новых монахов и монахинь.

** На момент выхода настоящего русскоязычного издания монастырь Амаравати существует уже тридцать девять лет. — *Прим. пер.*

Нет никаких сомнений, что Аджан Сумедхо осуществил давние мечты Фонда английской Сангхи и более чем полностью сдержал своё обещание, данное Аджану Чат, не возвращаться в Таиланд в течение пяти лет. Но этот путь не всегда был лёгким. Попытки объединить современные западные ценности с одной из древних восточных культур — особенно в том, что касается роли женщины в монашеской Сангхе, — сталкивались с трудностями и в те времена, и в недавние годы. Сейчас Аджан Сумедхо, которому скоро исполнится семьдесят шесть*, решил оставить роль настоятеля Амара-вати и уехать — будем надеяться, не полностью оставив активность в западном мире, — чтобы вернуться к своим дхаммическим корням в Таиланде. А значит, его путешествие продолжается...

* 27 июля 2023 г. Аджану Сумедхо исполнилось 89 лет. — *Прим. пер.*

Глоссарий

Примечание. Канонические тексты школы Тхеравады были написаны на языке пали, поэтому в тексте используются палийские термины. Однако многие слова, относящиеся к буддизму, были интегрированы в европейские языки в сравнительно недавнее время и имеют санскритскую форму написания (что характерно для школы Махаяна); среди самых распространённых — *Дхарма* (дхамма), *карма* (камма) и *нирвана* (ниббана). Тем не менее их значение в целом одно и то же.

Авалокитешвара (санскр.) — бодхисаттва, слушающий звуки вселенной.

авидджа — неведение, невежество, незнание, заблуждение.

авичи — один из самых страшных адов.

аджан — учитель. Часто употребляется как титул старшего монаха или монахов в монастыре. Слово происходит от палийского *ачарья* — «учитель, наставник». В общине Амаравати — монах или монахиня, прошедшие десять *васс* — ретритов сезона дождей.

акалико — вневременный.

акуппа — непоколебимый.

акуппа-четовимутти — непоколебимое освобождение сердца.

амаравати — бессмертная сфера, бессмертный мир.

аматадхамма — бессмертное, или нерождённое.

анагарика — оставилший дом. Анагарика, будучи в строгом смысле ми-
рянином, живёт в монастыре и придерживается Восьми обетов.

анапанасати — осознанность к дыханию.

анатта — безличность, лишённость «я», отсутствие «я», не-«я», бес-
самостность. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, со-
гласно учению Будды.

аничча — непостоянство, преходящесть. Одно из трёх качеств всех
мирских явлений, согласно учению Будды.

арахант — тот, кто достиг, тот, кто освободился; освобождение ума,
освобождение посредством мудрости, которое свободно от оков
и которое было понято и осуществлено.

ариясачча (Четыре благородные истины) — 1) истина страдания (дук-
кха); 2) истина о том, что всякое страдание является результатом
жажды, или желания (танха); 3) истина о том, что прекращение же-
лания, или жажды, приводит к окончанию страдания (ниродха);
4) истина о том, что путь (магга), который является средством пре-
кращения, — это путь из восьми шагов (см. *Восьмеричный путь*).

асава — пятно.

асубха — непривлекательность, отвращение, грязь. Будда рекомен-
довал рассматривать этот аспект тела как противоядие от похо-
ти и самодовольства.

атта — это, «я», самость, личность.

аттханги-магга — см. *Восьмеричный путь*.

аятана — шесть сфер (пять физических органов чувств и чувствен-
ное сознание).

бодхисаттва (санскр., пали *бодхисатта*) — просветлённое существо;
будущий Будда.

брахмавихара — высшие, или божественные, обители (см. *четыре*
брахмавихары).

брахмачарья — чистый, непорочный, живущий святой жизнью.

Будда, Дхамма, Сангха (тиратана) — Три драгоценности, или
Тройная драгоценность: Просветлённый [Будда], учение Буд-
ды или реальность, община буддийских монахов.

Буддадхамма — просветлённая реальность; учение Будды.

будда-рупа — будда-форма, изображение будды, статуя будды.

Буддхам саранам гаччхами... — См. *три прибежища*.

бхава — становление.

бхавана — духовное самосовершенствование, развитие спокойствия, доброты и мудрости, как в Восьмеричном благородном пути.

бхава-танха — желание быть, стать кем-нибудь или чем-нибудь; жажда существования.

бхиккху — нищенствующий; этот термин обозначает монаха, живущего милостыней и придерживающегося обетов, направленных на упрощение жизни.

бхиккху-сангха — община монахов.

васса — сезон дождей, а также ретрит во время сезона дождей, установленный Буддой; способ измерения количества лет, которые человек провёл в монашестве.

ведана — «чувство» или «ощущение». В общем ведана относится к приятным, неприятным и нейтральным ощущениям, которые возникают, когда наши собственные органы чувств вступают в контакт с внешними объектами чувств и связанными с ними сознаниями.

взаимозависимое происхождение — см. *патичасамуппада*.

вибхаватанха — жажда несуществования — желание от чего-то избавиться, стремление к уничтожению.

видджа — истинное знание.

Виная — монашеская дисциплина или письменно закреплённые правила этой дисциплины и комментарии к ним.

винньяна — сознание.

випака — результат действия, каммический результат.

випассана — прозрение, аспект мудрости; она возникает в медитации, когда происходит исследование причины и природу дхамм, развитие «видения-как-есть». Также обозначает вид медитации — медитацию прозрения.

випассанупаккилесы — несовершенства, изъяны прозрения.

вирага — угасание, затухание.

витакка — мышление, применение мышления, мысль-концепция.

вичара — непрекращающиеся мысли, дискурсивное мышление.

вичикиччха — сомнение, скептицизм.

Восьмеричный путь (аттхангика-магга) — правильное воззрение (саммадиттхи), правильное мышление (саммасанкаппа), правильная речь (саммавача), правильное действие (саммакаманта), правильные средства к существованию (саммааджива),

правильное усилие (саммаваяма), правильная осознанность (саммасати), правильное сосредоточение (саммасамадхи).

дана — щедрость; часто обозначает подношение, особенно подношение пищи для монашеской общины.

двадцать две индрии — глаз, ухо, нос, язык, тело, ум, женственность, мужественность, жизненная сила, приятное телесное чувство, телесная боль, радость, грусть, безразличие, вера, энергия, осознанность, сосредоточение, мудрость, уверенность «я узнаю то, что ещё не знал», способность высшего знания, способность того, кто знает.

десять оков (самйоджана) — вера в личность, сомнение, цепляние лишь за правила, ритуалы и условности, желание, недоброжелательность, жажда существования в тонкоматериальном мире, жажда существования в нематериальном мире, самомнение, беспокойность, неведение.

джхана — утончённые состояния сознания ума, переживаемые посредством медитативного погружения.

дуккха — несовершенство, неудовлетворительность, страдание, не получения того, чего хочется. Одно из трёх качеств всех мирских явлений, согласно учению Будды.

Дхамма — многозначный термин; он может обозначать учение Будды, содержащееся в писаниях, абсолютную истину, на которую указывает учение, дискретный «момент» опыта, воспринимаемый так, как он есть, или качество ума.

дхармакая (санскр.) — тело истины; истинная природа будды.

дхутанга-бхиккху — монахи, выполняющие особые практики.

дэвадута — божественный посланник; небесными посланниками называют старость, болезнь и смерть.

дэвата — небесное существо, небожитель.

идаппаччаята — закон обусловленности: когда это возникает, это происходит; когда возникают условия, наступает результат.

индрия — способность, см. *двадцать две индрии*.

калапа — группа.

кама-танха — желание чувственных удовольствий.

камма (санскр. *карма*) — намеренное действие или причина, порождаемые привычными склонностями, желаниями или естественными импульсами. В обыденном употреблении под каммой

часто понимают результат или следствие такого действия, хотя следствие — это *випака*.

каруна — сострадание.

килеса — загрязнение, порок — качества, которые обуславливают омрачение сознания.

кхандха — пять совокупностей, необходимых для формирования личности (см. *ti^{ra}pa*, *vedanā*, *sañña*, *sañkhāra*, *viññāna*).

Локия-дхамма — мирская Дхамма.

Локуттара-дхамма — Дхамма, выходящая за пределы мирского.

локуттара-паньня — запредельная мудрость.

Луанг По (тайск.) — букв. «почтенный отец»; уважительное обращение к старшему монаху.

магга — путь.

мана — самомнение, гордыня; одна из десяти оков.

мантра — слово или звук, которые повторяют во время медитации, чтобы поддержать сосредоточенность.

метта — любящая доброта — любовь, дружелюбие, добросердечие.

мудита — счастье от удачи другого, сорадование.

нама-рупа — имя-и-форма.

ниббана — букв. «угасание», «прекращение», «отсутствие волнения»; нерождённое, или необусловленное, — освобождение от привязанностей и страдания.

нимитта — умственный образ, знак, отметка.

ниродха — прекращение, угасание.

ньяна — знание, постижение, разум, прозрение.

ньянадассана — глубокое знание.

опанайико — ведущий наружу, вовне.

паньня — мудрость, понимание, прозрение.

паньнявимутти — освобождение посредством мудрости.

панчасила (пять моральных обетов / предписаний) — воздержание от убийства любого живого существа, от воровства, от неправильного сексуального поведения, от лжи, от употребления одурманивающих и наркотических веществ.

папанча — концептуальное распространение.

Патимоккха — в день этой фазы луны проводятся особые буддийские обряды — совместное повторение правил поведения для монахов и мирян.

патипада — способ, практика, путь, направление.

патиччасамуппада (взаимозависимое возникновение) — учение о взаимозависимом возникновении, подразумевающем такую последовательность: неведение обусловливает ментальные формирователи; ментальные формирователи обусловливают сознание; сознание обусловливает умственные и физические явления; умственные и физические явления обусловливают шесть основ (пять физических органов чувств и сознание); шесть основ обусловливают контакт; контакт обусловливает ощущение; ощущение обусловливает жажду; жажды обусловливают цепляние; цепляние обусловливает становление; становление обусловливает рождение; рождение обусловливает старение и смерть. Так в будущем снова возникает вся эта масса страданий.

паччаттам ведитаббо виннухи — переживать(ся) в индивидуальном опыте.

паччая — условие.

паччуппания — существующий, присутствующий, тот, что есть сейчас.

пити — восторг.

пуджа — ритуал, церемония.

путхудджана — обычный человек, тот, кто всё ещё пребывает под властью десяти оков.

пхасса — прикосновение, контакт.

пять обетов — см. *панчасила*.

пять совокупностей (кхандха) — совокупности, необходимые для формирования личности: рупа, ведана, санья, сунньята, винньяна (форма, чувство, восприятие, ментальные формирователи, сознание).

рупа — физически ощущаемая форма.

саддха — вера.

сакадагамин — единожды возвращающийся.

саккайдиттхи — вера в личность — первая из десяти оков (самйоджана).

салаятана — схема причин и следствий — взаимозависимого возникновения, — образующих круговорот страдания.

самадхи — сосредоточение; фокусирование ума на одном объекте; односторонность ума.

самана — избравший святую жизнь; религиозный человек; в первоначальном смысле — отшельник или странник.

саманера — монах-послушник.

саматха — умиротворённость, безмятежность

самйоджана — окова (см. *десять оков*).

самсара (букв. «вечное скитание») — круг перерождения, непрекращающийся процесс рождения, старения, страдания и смерти.

самудая — происхождение, возникновение.

Сангха — община, практикующая путь Будды. В более узком смысле — те, кто формально посвятил себя жизни нищенствующего монаха, монахини.

сандиттхико — проявляющийся здесь и сейчас.

санкхара — «ментальные формирователи» — импульсы, реакции и психофизическая деятельность, которые генерируют камму; также результирующие привычки, создаваемые ими.

санья — восприятие, распознавание.

сати — осознанность, внимательность.

сатипаньня — осознанность и мудрость, сознавание.

сатипаттхана — применение осознанности.

сатисампаджаньня — осознанность и ясность сознания, или полное сознавание.

сила — нравственность, моральная чистота, нравственная добродетель; также обозначает обеты нравственного поведения.

силабатта-парамаса — цепляние лишь за правила и ритуалы, за условности.

силадхара — монахиня, соблюдающая десять правил.

сотапанна — вошедший в поток.

сукха — удовольствие, блаженство, радость.

сунньята — пустота, пустотность, отсутствие всего, не-«я» (см. *анатма*).

сутты — тексты учения Будды.

танха — желание, жажда.

татхата — таковость.

три прибежища — Буддхам саранам гаччхами, Дхаммам саранам гаччхами, Сангхам саранам гаччхами — «Я принимаю моё прибежище в Будде, в Дхамме и в Сангхе».

три характеристики существования (тилаккхана) — непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие «я» (аничча, дуккха, анатта).

Тхеравада — букв. «учение старейшин»; также известна как южная школа буддизма. Распространена в основном в Таиланде, Мьянме (Бирма), на Шри-Ланке, в Камбодже и Лаосе (в отличие от Махаяны, или северной школы буддизма, которую практикуют главным образом в Корее, Японии, Тибете и которая также начинает возрождаться в Китае). Тхеравада основывается на беседах [Будды], записанных в Палийском каноне.

упадана — цепляние, привязанность, зависимость.

упадджхая — духовный учитель или наставник; тот, кто посвящает в монахи и монахини.

упасампада — полное принятие в бхиккху-сангху.

упая — искусное средство.

упеккха — беспристрастность, невозмутимость, равнотность.

четовимутти — освобождение сердца / ума.

Четыре благородные истины (ариясачча) — см. *ариясачча*.

четыре брахмавихары (высшие, или божественные, обители) — любящая доброта (метта), сострадание (каруна), сорадование (мудита), невозмутимость (упеккха).

четыре основы внимательности / осознанности (сатипаттхана) — созерцание тела, созерцание чувства, созерцание ума, созерцание объектов ума.

четыре стадии пути — вошедший в поток (сотапанна), единожды возвращающийся (сакадагамин), невозвращающийся (анагамин), постигший, или освобождённый (арахант).

читта — сознание, сердце, ум.

шесть миров (сфер) существования — небесная сфера (дэвалока), мир завистливых богов (асуров), мир животных, адский мир (ад авичи), мир голодных духов (петов) и мир людей.

экаггата — объединение (ума), односторонность.

эхипассико — «Придите и увидьте прямо сейчас! Пробудитесь! Это здесь! Увидьте сами!» — побуждение к исследованию.

Предметный указатель

- Авалокитешвара — 257, 329, 378
авиджка-паччая — 110, 118
авичи, ад — 347
адвайта-веданта — 24
Аджан Амаро — 342
Аджан Анандо — 132, 340, 416
Аджан Ман — 34, 48, 85, 126, 209, 253
Аджан Маха Бува — 47, 48, 85, 159,
 416
Аджан Пассано — 188, 342
Аджан Сучитто — 311, 340, 341, 417
Аджан Ча (Луанг По Ча) — 12, 19, 20,
 42, 48, 52, 67, 70, 71, 126, 147, 149,
 150, 152, 158, 159, 160, 170, 177, 183,
 184, 188, 209, 219, 220, 230, 235, 236,
 238, 253, 254, 259, 274, 276, 280, 284,
 285, 302, 303, 304, 326, 338, 362, 374,
 380, 404, 415, 416, 419
Абхидхамма — 150, 179, 393
Азия — 46, 63, 64, 144, 251, 302, 330
акуппа-четовимутти — 228
амаравати (бессмертный мир) —
 270, 385
Амаравати (монастыры) — 20, 21, 32,
 46, 56, 57, 106, 108, 114, 139, 161,
 167, 173, 179, 221, 234, 243, 276, 281,
 311, 324, 341, 342, 375, 406, 418, 419
аматадхамма — 51, 169, 270, 294, 327,
 385, 405
анагамин — 179, 347, 360
анапанасати — 40, 96, 315
анатта — 23, 25, 32, 121, 370, 394
анджали — 234
аничча — 23, 32, 177,
арахант — 19, 54, 70, 85, 123, 150, 156,
 157, 179, 185, 188, 191, 192, 193,
 210, 211, 213, 250, 261, 337, 343,
 347, 360, 362
асава — 126
аскетизм, аскетические практики —
 129, 177, 212
асуры — 347
атман — 246
аятана — 382
базовые человеческие эмоции —
 83, 156, 260, 348
Бенарес — см. *Варанаси*
бессмертие — 94, 169, 188, 270–272,
 294, 327, 401
бессознательный,
 бессознательность — 34, 140, 160,
 167, 175, 272, 312
Библия — 122

- Благородный восьмеричный путь — 54, 263, 335, 336
- бодхисаттва — 124, 125, 257, 329, 347, 378
- брахмавихары — 198, 336, 337
- брахмалока — 337, 347
- брахмачария — 261
- Будда-Дхамма-Сангха — 12, 53, 115, 116, 142, 175, 177, 190, 228, 243, 274, 298, 339
- Будда Майтрея — 71
- будда-рупа — см. *Будд, статуи и изображения*
- Буддийское общество — 395, 396
- Буддхам саранам гаччхами — 48, 49, 190, 225, 298, 311, 352, 402
- буддхо — 16, 34, 44, 47–50, 53, 55, 58–60, 64, 67, 69, 70, 73, 80, 130, 161
- Будд, статуи и изображения — 15, 19, 105, 106, 134, 234, 255, 305, 383, 15
- бхавана — 314, 317, 323, 336, 340, 391, 408
- бхаватанха — 68, 69
- бхиккху — 25, 173, 254, 282, 328, 342, 343, 382, 397, 417
- Бхиккху Буддхадаса — 122
- Варанаси (Бенарес) — 134–136, 143, 144, 174
- Ват Па Наначат — 118, 119, 124, 415
- Ват Па Понг — 126, 414
- ведана — 76, 317
- вера в личность — 45, 46, 52, 69, 123, 151, 155, 156, 180, 181, 185, 190, 192, 244, 245, 247, 248, 250, 252, 254, 255, 258, 259, 260, 262, 270, 295, 306, 307, 362–365, 367, 368, 394, 398, 408, 409, 413
- вибхаватанха — 69, 222
- видджа — 114; см. также *правильное понимание*
- винньяна — 76, 163
- випака-камма — 339, 399
- випассана — 23, 180, 210, 211, 235, 236, 268, 312, 318, 379, 384
- вирага — 25, 328, 329
- Висакха-пуджа — 131
- вичикичха — 186, 250
- вневременность — 204, 208, 212, 213, 259, 341, 342
- восемь мирских дхамм — 207, 279, 280, 310, 315
- восемь обетов (предписаний) — 114, 417
- Восьмеричный путь — см. *Благородный восьмеричный путь*
- вошедший в поток — 45, 141, 157, 160, 179, 190, 250, 259, 354, 360
- Геше Гедун Тхарчин — 200
- Гоенка, С. Н. — 40
- Гомбрич, профессор — 110, 320, 324
- Гриффитс, отец Беде — 214
- Далай-лама — 19, 171, 347, 382, 396
- дана — 53
- дэва — 85, 197, 344, 347, 349
- депрессия — 21, 27, 28, 97, 123, 135, 187, 201, 350, 360, 410
- десять оков — 123, 151, 179, 180, 250, 295, 306, 362, 364

- дххана — 150, 180, 210, 230, 235, 266, 294, 312, 354, 380, 382
- дзен — 90, 111, 124, 153, 215, 236, 331, 380
- дзогчен — 24, 241
- дуккха — 23, 27, 32, 42, 65, 69, 85, 100, 103, 104, 108, 110, 147, 220, 222, 227, 255, 277, 304, 309, 350, 373, 376, 389, 390
- Дхаммаотти Никая — 159
- дхармакая — 323
- дхутанга — 47, 282
- единожды возвращающийся — 156, 165, 179, 192, 250, 260, 347, 360, 398
- зависимое возникновение (патиччасамуппада) — 58, 109, 110, 312, 317, 370
- звук тишины — 33, 34, 41, 51, 54–56, 96, 112, 113, 131, 231, 287, 333–335, 345, 370–372, 375, 376, 382, 384, 387, 391, 400
- идаппаччаята — 58, 181
- индуизм, индуисты — 110, 134, 143, 246, 270
- Индия — 25, 43, 63, 134–136, 143, 144, 174, 202–203, 246, 302, 330
- индрия — 150, 395
- интуиция — 25, 138, 140, 143, 162, 176, 194–196, 201, 249
- интуитивное сознавание — 29, 54, 91, 138, 139, 194, 196–197, 200, 209, 223, 249, 316, 370
- искусные средства, искусный способ — 77, 127, 164, 185, 197, 216, 223, 244, 272, 274, 309, 329, 362, 374, 381, 398, 399
- истинная природа (Будды) — 107–109, 118, 168, 175, 211, 255, 278, 295, 298
- Кайлас — 131–132
- Кали — 135, 143
- камма — 12, 154, 155, 158, 161, 165, 172, 193, 199, 229, 244, 245, 246, 273, 280, 328, 335, 338, 339, 342, 386, 399
- каруна — 198, 336, 337
- килеса — 126
- Китай — 105
- коан — 92, 153, 326, 371, 380
- Конфуций — 196
- кхандха — 76, 78
- логика — 26, 29, 107, 110, 138, 143, 194, 216, 304, 330, 331, 364
- локадхамма — 207
- Луанг По Ча — см. Аджан Ча
- любящая доброта — 62, 63, 65, 86, 97, 198, 200, 337, 386
- Люк, Чарльз — 153
- магга — 23, 110
- мана — 155, 262
- Маха Никая — 159
- Махаяна — 109, 252, 313, 321, 347, 404
- метта — 62–64, 73, 86, 198, 336–338, 386
- монашество — 13, 50, 70, 77, 124, 147, 221, 247, 283, 284, 304, 351, 360, 371
- монах-послушник — 58, 414
- мудита — 198, 336, 337

- небеса Тушита — 200–202
 небесный посланник — 28, 30
 небесные уделы — 85, 165, 197, 227
 невозвращение — 179, 250, 261, 347
 невозвращающийся — 192, 250, 360
 непоколебимое освобождение
 сердца — 225, 228, 352, 402
 непросветлённый — 114, 212,
 358–360, 403, 407–408, 411
 нерождённое — 23–26, 31, 35, 36, 51,
 213, 214, 323, 370, 376, 382
 несотворённое — 142, 213, 214, 240,
 310, 323, 376, 382
 не-«я» — 23, 176, 192, 328, 330, 370
 ни-восприятие-ни-невосприятие —
 380, 382
 нигилизм, нигилистический — 101,
 214, 331
 низшие миры — 45, 69, 165, 197
 нимитта — 142
 ниродха — 23, 25, 110, 328, 329; см.
 также *прекращение*

 оковы — 45, 123, 126, 155, 156, 183,
 186, 192, 244, 251, 252, 262, 354, 363,
 365, 367, 394; см. также *десять*
 оков
 осознанность к дыханию — 40, 104,
 112, 113

 Палийский канон — 82, 108, 122,
 250, 296, 302, 313, 337, 379, 405
 паннья — 37
 панньявимутти — 324
 панчасила — см. *пять моральных*
 предписаний
 патипада — 302
 патиччасамуппада — см. *зависимое*
 возникновение
 перерождение — 45, 265, 267, 268, 349
 Пикок, Джон — 74, 104, 198
 правильное понимание — 114, 146,
 335, 366
 прекращение — 24, 25, 108, 110, 139,
 140, 214, 222, 224, 242, 326–330, 332,
 334–338, 351, 367, 372, 374
 пробуждённое сознавание /
 сознание — 35, 73, 243, 298,
 367, 393,
 Пробуждённый — 47, 80
 пуджа — 131, 134, 135, 303
 Пунджа-джи — 24
 пять моральных предписаний
 (панчасила) — 348
 пять совокупностей — 76, 78, 80, 156,
 241, 306, 318, 382

 равностность — 198
 Рамана Махарши — 24
 ретрит медитационный — 32, 41,
 57, 58, 61, 74, 96, 106, 114, 115, 125,
 137, 148, 231, 236, 237, 259, 336, 375,
 409, 411, 418

 саддха — 118, 216
 сакадагамин — 156, 179, 360
 саккайдиттхи — 45, 69, 155, 181,
 253, 262, 263, 306–309, 311, 381;
 см. также *вера в личность*
 самадхи — 15, 17, 53, 61, 108, 118,
 119, 136, 138, 229, 276, 294, 354
 саманера — см. *монах-слушник*
 саматха — 105, 196, 235
 саматха-випассана — 180, 210, 211, 384

- самийоджана — см. *десять оков*
 саммадитхи — 366
 саммасамадхи — 54
 самосознание — 103, 137, 139
 самсара — 44, 178, 218, 265, 412,
 самудая — 110
 Сангха — 53, 54, 148, 183, 219, 253,
 256, 281, 282, 336, 345, 361, 362, 395,
 396, 415, 416, 417, 418, 419
 санкхара — 76, 110, 111, 118, 317
 санья — 317
 сати — 89, 224
 сатипаньня — 91
 сатипаттхана — 97
 сатисампаджаньня — 54, 138, 196,
 224, 249
 сенсорная депривация — 15, 57, 107,
 137, 226,
 силабатта-парамаса — 183, 250,
 262, 363
 силадхара — 287, 418
 сомнение (окова) — 45, 123, 156, 180,
 186, 190, 250, 252, 255, 258, 260, 364,
 365, 380, 394, 398, 408
 сорадование — 198, 337; см. также
 мудита
 сотапанна — 45, 151, 157, 179, 211,
 259, 347, 354, 360; см. также
 вашедший в поток
 сунньюта — 25, 370
- Тайская лесная традиция — 34, 47,
 56, 75, 119, 148, 183, 184, 252–254,
 281, 282, 285, 307, 373, 375
 Тибет, тибетский, тибетцы — 24,
 131, 132, 149, 185, 241, 295, 396, 400
- три оковы — 45, 123, 151, 156, 183,
 186, 192, 250–252, 295, 357, 362,
 365, 394
 Тхеравада — 12, 19, 23, 25, 62, 76, 82,
 103, 107, 109, 126, 129, 157, 158,
 191, 193, 210, 211, 235, 236, 241,
 252, 253, 256, 281, 284, 313, 321,
 323, 328, 366, 367, 370, 372, 379,
 380, 394, 404, 417, 418
 тхеравадин, тхеравадинский —
 49, 56, 107, 267, 307, 330, 334, 361,
 370, 404
- уничтожение (смерть) — 175, 272,
 326, 327
 упадана — 69
 упасампада — 328
 упекхха — 198, 336, 337
- Фонд английской Сангхи — 281,
 396, 415, 418, 419
- Хардинг, Дуглас — 99, 317
 христиане, христианский,
 христианство — 26, 53, 74, 87, 122,
 143, 148, 152, 164, 205, 206, 214, 216,
 241, 270, 303, 306, 373
 хуа-то (хва-ту) — 153, 380
- Чандасири, сестра — 341
 Ченрезиг — 329
 четовимутти — 228, 324
 Четыре благородные истины — 23,
 37, 65, 108, 110, 146, 192, 211, 224,
 242, 263, 304, 308, 309, 317, 327, 336,
 338, 347, 350, 370, 374

- четыре основы внимательности — 97, 180; см. также *сатипаттхана*
четыре принадлежности — 274
четыре стадии — 179, 210, 250, 259, 347, 360, 362
четыре элемента — 129, 241, 318, 319
читта — 299, 326, 338, 340
Чистая земля Амитабхи — 323
чистая субъективность — 34, 44, 84, 133, 155, 157, 158, 170, 310, 393, 394
чувственные (сенсорные) стимулы — 15, 107, 163, 168, 196, 267, 329
Читхёрст — 281, 282, 311, 340, 341, 417, 418
шесть миров (сфер) существования — 347, 382
экзистенциальная реальность — 157, 172
Элиот, Т. С. — 51

Аджан Сумедхо

Ничего личного

Жизнь в стиле «так, как есть»

Перевод с английского *Сергея Гукова*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

Корректор *Галина Калашникова*

Формат 70 × 100 / 16. Бумага офсетная.

Гарнитура *Linux Libertine*.

Подписано в печать 27.07.2023. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 35,26. Тираж 300 экз.

Отпечатано

в ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект,
дом 42, корпус 5; тел. 8-495-221-89-80