



САМАДХИ

Ajahn Brahm

Bear Awareness

QUESTIONS AND ANSWERS
ON TAMING YOUR WILD MIND



Wisdom Publications
Boston



Аджан Брахм

Осознанность и плюшевый мишка

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
ПО УКРОЩЕНИЮ ТВОЕГО
ДИКОГО УМА



Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни

Перевод с английского
Евгения Дулькина



Москва, 2023

УДК 294.3

ББК 86

Б 87

By arrangement with Wisdom Publications
199 Elm Street, Somerville, MA 02114 USA
www.wisdompubs.org

Публикуется по согласованию с издательством
«Виздом Пабליкейшнз» (Сомервилл, Массачусетс, США)
и Литературным агентством Александра Корженевского

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Брахм, Аджан

Б 87 Осознанность и плюшевый мишка / Аджан Брахм ; [пер.
с англ. Е. Дулькина]. — М. : Ганга, 2023. — 312 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-907658-11-0 (рус.)

ISBN 978-1-61429-256-2 (англ.)

В книге «Осознанность и плюшевый мишка» английский монах Аджан Брахм отвечает на вопросы своих учеников, которых он обучает медитации, — вопросы, возможно, возникавшие и у вас. В то время как большинство учителей медитации восхваляют преимущества осознанности как таковой, Аджан Брахм помогает нам подружиться со страшными сущностями, которые появляются, когда мы сидим на подушке для медитации, и знает, как поднять вам настроение с помощью удачно расположенного плюшевого мишки или уместного каламбура.

УДК 294.3

ББК 86

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Buddhist Society of Western
Australia, 2017

© Е. Дулькин. Перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание
на русском языке, оформление,
2023

ISBN 978-5-907658-11-0 (рус.)



Оглавление

Предисловие	8
От редакции	10
1. Метод медитации «Хахаяна»	13
Красота и дыхание	22
Иди этим путём	25
Любыми доступными средствами	31
При чём здесь матрёшки?	37
Хороший, плохой, випассана	40
2. Осознанность плюшевого мишки	48
Пребывайте в покое	50
Хорошо, насколько это возможно	54
Факты о медвежонке (и других пушистиках)	63
Замереть, а не застрять	64
Будьте посетителем	68

3. Когда задница перестанет болеть	73
Хорошие, хорошие, хорошие вибрации	79
Пугающие вещи	84
А есть ли свет?	88
Где твой ум?	98
4. Летайте авиакомпанией «Будда Эйр»	105
Акустическая Ниббана	107
Память о прошлом	117
Самый большой неудачник	123
Камма сутты	132
5. Ежедневная доброосознанность	146
Прошёптаные слова мудрости	148
Убивай «это» добротой	159
Преступления и правонарушения	171
Подкрепление позитивом	185
Мягко погружаясь в эту спокойную ночь	192
6. За дымом благовоний	195
Ритуал или реальность	199
Лекарственная терапия vs метта-терапия	205
Демоны и дэвы	213
Лучше, чем секс?	230
Фальшивые будды?	238

7. Дхамма и Грег	244
Привязанности и другие виды неудовлетворённости	250
Будда говорил ужасные вещи	258
Смертельная расплата	270
Список сокращений	290
Словарь терминов	291
Об авторе	306



Предисловие

Задающие вопросы создают хорошую камму. Если вкратце пересказать содержание «Камма-сутты» (МН 135), то в ней ученик задаёт Будде вопрос: почему некоторые люди богаты, а другим приходится трудиться изо всех сил и при этом всё равно бороться за выживание. Будда отвечает, что это происходит из-за каммы, созданной в прошлых рождениях. Те, кто в предыдущей жизни был скуп, скорее всего, будут бедны в этой.

Также Будду спросили, почему некоторые люди красивы, в то время как другие настолько уродливы, что даже макияж в дорогом косметическом салоне не делает их внешность привлекательной. Будда ответил, что каммическая причина уродливой внешности в этой жизни заключается в том, что человек был злым и раздражительным в предыдущей.

Затем Будду спросили, в чём заключается причина того, что человек рождается глупым. Почему некоторым приходится так усердно учиться в школе, даже дополнительно нанимать репетиторов, — и при этом

рассчитывать максимум на проходные оценки, в то время как другие получают одни пятёрки, прилагая минимум усилий? Будда ответил — и это очень важно для того, чтобы вы поняли цель написания этой книги, — что каммическая причина того, что вы станете тупицей в следующей жизни, заключается в том, что вы... НЕ ЗАДАЁТЕ ВОПРОСОВ В ЭТОЙ.

Так что спасибо всем будущим гениям, которые задавали вопросы для этой книги. В следующей жизни вам будет очень легко учиться в школе!

Аджан Брахм
Перт, Австралия



От редакции

Аджан Брахм широко известен и ценим не только из-за содержания своих учений, но и благодаря своему неповторимому стилю изложения и чувству юмора. Его «плохие» шутки поднимают настроение и открывают сердце для более доброго и сострадательного взгляда на вещи. Зачастую истина, которую он хочет донести до слушателя, передаётся через шутку. Но его главная цель — это помочь вам взглянуть на вещи с необычного ракурса, чтобы избавиться от проблем, которые мешают двигаться вперёд по буддийскому пути.

Выпуск этой книги приурочен к сорокалетию пребывания Аджана Брахма в монашестве. В ней собраны вопросы и ответы с недавних ретритов, которые Аджан Брахм проводил в ретритном центре «Джхана Гроув» в Австралии. В конце каждого дня ретрита участникам предлагалось записать свои вопросы и, не подписывая, положить их в небольшую корзинку в общем зале. Аджан Брахм зачитывал каждый вопрос перед собравшимися медитирующими,

а затем давал на него свой ответ. Поклонники предыдущих книг Аджана Брахма наверняка узнают некоторые истории, приведённые здесь, но очень личный формат «вопрос — ответ» даёт новый опыт обучения у мастера медитации.

В любой книге, посвящённой Дхамме Будды, учения всегда занимают центральное место, но в заданных вопросах, приведённых здесь, содержится нечто большее, чем просто слова. При составлении и редактировании текста мы поняли, что большую часть прекрасной атмосферы в «Джхана Гроув», всеобщую любовь и юмор, а также более тонкие нюансы того, что происходило во время сессий вопросов и ответов, нельзя передать одними словами. По вечерам, когда заходило солнце и его свет струился сквозь листья эвкалиптов, можно было услышать доносящийся издалека гогочущий смех кукабарры *. Тишина австралийского буша объединялась с тишиной слушателей. Спокойствие ума может принести читателю большую пользу, улучшая понимание этой книги, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам представить, что вы провели день в медитации, а теперь находитесь в одном зале с Аджаном Брахмом и он обращается лично к вам.

* Кукабарра, или гигантский зимородок, — род птиц семейства зимородковых, обитающий в Австралии. Их крики очень похожи на раскаты человеческого хохота. — *Здесь и далее примечание переводчика, если не указано иное.*

Для тех читателей, которые не очень хорошо знакомы с терминами на языке пали — основном языке учений буддизма тхеравады, — в конце книги приведён словарь, разъясняющий значение этих терминов, а также имён и названий объектов, встречающихся в текстах и упоминаемых в этой книге.



1

Метод медитации «Хахаяна»

*Почему расслабиться —
это отличная идея*

Я ещё совсем новичок. Объясните, пожалуйста, что такое *метта*?

Это великолепный вопрос! Тот, кто его написал, такой добрый и милый человек. Должно быть, вы близки к пробуждению.

То, как я обращаюсь с вами, называется *метта*. *Метта* — это «любящая доброта» — забота, сострадание, принятие, уважение. Когда у вас есть метта по отношению к кому-то, то вы уважаете его, вы добры к нему, вы даруете ему презумпцию невиновности — даже когда он громко храпит посреди ночи. Если в вас есть любящая доброта по отношению к другим людям, то они больше не являются для вас проблемой. С любовью и добротой по отношению к себе

вы больше не являетесь проблемой для себя самого. А когда в вас есть любящая доброта к каждому мгновению, прекрасная *метта* к этому мгновению, — вы попадаете на скоростное шоссе, ведущее к пробуждению. Путь становится таким лёгким!

Одна из причин, по которой люди не могут достичь умиротворения, заключается в том, что они недостаточно добры к своим умам. С меттой вы даёте себе передышку — вы не заставляете себя. Вы смотрите на свои тело и ум как на хороших друзей и работаете вместе, проявляя доброту и сострадание по отношению к ним.

В своей книге «Кто заказал этот грузовик навоза?» я объяснял, что метта — это способность открывать дверь своего сердца вне зависимости от того, что вы испытываете, вне зависимости от того, что с вами происходит. Это прекрасная безусловная доброжелательность. Например, возможно, вы что-то не сделали из-за лени и теперь думаете, что заслуживаете наказания. Это не метта. Будьте добры к себе, даже если вы были ленивы, или дали слабину, или, скажем, нарушили правила ретрита, съев днём немного печенья. Чем бы вы ни занимались, давайте себе передышку. А что касается других людей, даже тех, которые издают всевозможные тревожащие вас звуки, мешающие медитировать: «Пусть они тоже будут счастливы и благополучны».

Это прекрасное чувство метты не зависит от того, что сделали вы или другие люди. Дарите метту

каждому мгновению. Будьте добры к себе в каждый момент, независимо от того, каков он и что вы в этот момент испытываете — скуку, беспокойство или разочарование. Другими словами, желайте добра каждому мгновению.

Как мне усилить метту?

Медитация метты — это способ намеренного порождения доброжелательности по отношению ко всем существам. Мы учимся распознавать её и развивать дальше. Во время медитации метты люди обычно произносят про себя несколько слов: «Пусть все существа будут счастливы и здоровы. Пусть все существа будут свободны от страданий. Пусть я буду счастлив. Пусть я буду пребывать в мире». Но вы можете использовать любые слова, которые вам нравятся. Важно обращать внимание на интервалы между словами. Скажите: «Пусть я буду счастлив и здоров», а затем сделайте паузу, чтобы слова могли сработать.

Вы обнаружите, что слова имеют силу. Если вы сделаете паузу, чтобы соединиться с этой силой, то поймёте истинное значение слов «Пусть все существа будут свободны от страданий» и в уме начнёт зарождаться метта. Слова просто зажигают спичку, которая воспламеняет метту. Чувства, которые приходят после слов, — это и есть метта. Это невероятно приятно.

Повторяйте слова до тех пор, пока вы не почувствуете метту. Каждый раз, когда вы даёте указания

своему уму, он начинает смотреть в этом направлении. Слова направляют ум к метте. Когда ваш ум наполнится меттой, слова вам больше не понадобятся. Вы следовали указателям и достигли места назначения — теперь вы в метте. Если вы действительно культивируете это чувство — хорошо с ним знакомы и чувствуете себя спокойно, оно становится очень сильным. С его помощью вы можете достичь очень глубоких медитативных состояний.

Так что проговаривайте слова до тех пор, пока вы не почувствуете их. Что, если я буду говорить: «Покой... покой... покой»? Чувствуете ли вы покой? Чувствуете ли вы значение этого слова? Как только вы поймёте, что это значит, как только в вашем уме воцарится покой, вам больше не надо будет его повторять. Только когда переживание исчезнет, произнесите это слово снова. Продолжайте произносить его до тех пор, пока в нём не отпадёт необходимость, пока вы не обретёте покой.

Вот как мы практикуем любящую доброту. Мы используем слова, чтобы вызвать переживание, и когда это переживание сильно, мы поворачиваемся к нему и отпускаем слова. Слова выполнили свою работу. Если вы хотите, то можете визуализировать это переживание, как золотой свет в своём сердце. Иногда визуализация помогает.

Как только это переживание достигает определённой точки, оно становится самоподдерживающим. Вам больше не нужно ничего говорить: вы и есть

метта — и она распространяется на всех существ. Если вы разовьёте метту ещё сильнее, то получите так много счастья и радости, так много *пими-сукха*, что в уме появится прекрасный свет — *нимитта*. Вы просто сидите и блаженствуете. Правильная нимитта во время метты прекрасна, на ней легко сосредоточиться, и она ведёт вас к состояниям поглощения, *джханам*. Во время одного из ретритов сезона дождей я постоянно повторял монахам слова Будды: *Sukhino cittaṃ samādhīyati* — «От счастья, от блаженства ум становится очень спокойным». От блаженства и счастья *метты* ум становится невероятно спокойным, а следом просто появляются нимитты и джханы.

Итак, постарайтесь почувствовать резонанс после того, как вы произнесёте: «Пусть все существа будут счастливы и здоровы». Продолжайте повторять эти слова (и обязательно на самом деле подразумевайте это!) и сосредоточьтесь на этих чувствах, пока они не станут очень, очень сильными и самоподдерживающимися. Это напоминает то, как вы разводите огонь: для начала вам нужно несколько раз чиркнуть спичкой. Но как только огонь разгорается, дальше он горит сам. Такова и медитация метты, и она очень мощная.

Одна из моих любимых историй о медитации метты — это история о знаменитом тайском монахе лесной традиции. Однажды его путь лежал через джунгли, и под вечер он пришёл в небольшую деревню. Он сказал местному старосте, что хотел бы переночевать в этой деревне. Староста был очень рад появлению лесного

монаха. Он распорядился, чтобы вечером жители деревни вышли послушать, как монах рассказывает о Дхамме, а на следующее утро накормили его.

До лекции о Дхамме оставалось ещё пара часов, и монах решил сесть под деревом, чтобы помедитировать. Но уже через пару минут он понял, что сидит не под то дерево — рядом находился огромный муравейник. Первый муравей прополз по его ступне, забрался выше по ноге и укусил его. Ай! А затем второй, третий, десятый и двадцатый — и каждый из них кусал его! Но он был упорным монахом, поэтому некоторое время он продолжал сидеть там.

Однако не успел он опомниться, как обнаружил, что уже вскочил и удирает оттуда со всех ног. Но он быстро спохватился и подумал: «Я лесной монах. Я не должен был вот так убежать».

Он вернулся назад. Место, где он сидел, буквально кишело тысячами красных муравьёв. Он решил, что снова сядет прямо посреди них. (В наши дни таких монахов уже не делают!) Как только он сел, муравьи вновь начали заползать на него и кусаться, но на этот раз монах сменил объект медитации с дыхания на метту. «Пусть все существа будут счастливы и здоровы, особенно эти красные муравьи. Если вы действительно голодны, то попробуйте мои руки и наештесь до отвала!» (На самом деле он этого, конечно, не говорил — это я придумал для красоты истории.) После того как он несколько минут посвятил медитации метты, муравьи перестали его кусать. Они всё

ещё ползали по нему и беспокоили, но уже перестали кусаться. Ещё через несколько минут он испытал поразительное ощущение: перестав ползти вверх, муравьи поползли вниз по его телу, пока последний муравей не слез с его ноги. А всё, что он делал, — это дарил любящую доброту всем существам. Это была удивительно глубокая медитация.

По прошествии двух часов монах услышал, как к месту, где он сидел, приближаются жители деревни. Они издавали странные звуки, как будто пританцовывая на ходу. Он подумал: «Какой интересный обычай у них в этой деревне — когда они идут навестить монаха, то танцуют по дороге!». Но потом он понял, почему они танцевали: их кусали красные муравьи! Всё вокруг было покрыто красными муравьями, кроме метрового круга вокруг него, который был похож на нейтральную полосу. Он понял, что красные муравьи защищают его!

Вот насколько сильна любящая доброта, или медитация метты. Животные заботятся о вас и защищают.

Можете ли вы направить магию медитации метты на посудомоечную машину? Ту, что перестала тут работать.

Зачем вам нужна посудомоечная машина? У вас же есть две руки! У вас есть губка. В наши дни у людей появились все эти электронные штуки, а им остаётся только нажимать кнопки. Это же замечательно, когда что-то идёт не так. Это означает, что у вас появляется шанс создать хорошую камму. На самом деле это

очень глубокое учение. Когда вы делаете что-то добровольно — не потому, что это ваша работа, а потому, что вы просто хотите помочь другим, — удивительно, сколько радости вы от этого получаете.

Когда я был молодым монахом и жил на северо-востоке Таиланда, один из важнейших уроков я получил незадолго до посвящения в монахи трёх послушников. Когда тебя посвящают в монахи, ты должен сам сшить себе комплект из трёх монашеских одеяний из простых белых кусков ткани. Это занимает примерно два или три дня. Когда куски ткани сшиты между собой, их нужно окрасить красителем, получаемым из древесины джекфрута. Для этого сначала нужно натаскать воды из колодца и набрать дров для костра. Затем следует нарвать веток с джекфрута, измельчить их в щепу, выварить её в воде, чтобы извлечь краситель, затем загустить его и наконец использовать для окрашивания ткани в коричневый цвет. Это была тяжёлая работа.

Три послушника были заняты изготовлением своих одеяний. Они не спали уже целую вечность, потому что для того, чтобы сделать краситель, нужно было поддерживать огонь и продолжать работать. После вечернего чантинга^{*} я зашёл в красильню. Видя,

* От английского *chanting* — «распев, декламация». Так стало принято называть ритуальное чтение нараспев сутр и иных текстов в буддийских монастырях и храмах. — *Прим. ред.*

что бедные послушники очень устали, я сказал им: «Слушайте, идите и поспите несколько часов. Я останусь тут на ночь, чтобы присмотреть за процессом окрашивания. Только никому не говорите, потому что вообще-то это нарушение правил». Они отправились спать, а я всю ночь присматривал за горшком с краской. В три часа утра прозвенел колокол. Трое послушников вернулись и продолжили окрашивание, а я отправился на утренний чантинг и медитацию. Мой ум был чистым и ясным, мне совершенно не хотелось спать. Я был полон энергии!

Позже, во время похода за подаянием, я сказал старшему монаху: «Как странно — я не спал всю ночь, но при этом поразительно энергичен и совершенно не устал. Я не ощущаю ни малейшего следа лени или вялости. Почему так происходит?».

«Это потому, что ты создал хорошую камму, потому, что ты помог другим, — ответил он. — Ради других ты пожертвовал своим сном. В результате ты получил особый вид энергии».

Я использую этот урок на протяжении всей своей монашеской жизни. Я пользуюсь любой возможностью создать хорошую камму, даже если делаю что-то, что мне совсем не нужно, что не входит в обязанности старшего монаха. Почему я так поступаю? Из-за радости и энергии, которые я при этом получаю.

Поэтому не имеет значения, чья сегодня очередь мыть посуду: «А ну-ка отойди в сторонку, я сам это сделаю!».

По сравнению с простым выполнением своих обязанностей гораздо веселее, когда вы сами хотите отдать, хотите помочь, ведь таким образом вы получаете гораздо больше энергии. Поэтому когда ломается посудомоечная машина — это большое благословение. Это даёт вам больше возможностей создать заслуги, создать хорошую камму. Гениально!

КРАСОТА И ДЫХАНИЕ

.....

Объясните, пожалуйста, как сделать дыхание красивым, как добиться устойчивого сосредоточения на естественном и наполненном покоем дыхании?

Чтобы сделать дыхание красивым и добиться устойчивого сосредоточения на нём, постарайтесь склонить свой ум к красоте. Когда вы выходите на улицу, то старайтесь смотреть на красивые цветы, а не на пауков. Смотрите на прекрасное небо, а не думайте о том, что вам холодно. В любой ситуации ищите в жизни красоту. Да, в жизни есть проблемы и трудности, но вместо того, чтобы обращать на них внимание, смотрите на их противоположности.

Например, даже если вы больны раком, то опухоль затрагивает только одну часть тела, с остальными же всё в порядке. Или вы можете попасть в аварию на мотоцикле и потерять ногу, но у вас же есть ещё вторая нога. Как говорится, запасная! Что бы ни случилось

в жизни, в ней всегда остаются хорошие вещи, на которых и надо сосредоточиться. Вы всегда найдёте красоту, нужно только поискать её.

Однако некоторые люди настолько пропитаны негативом, что могут найти недостатки в чём угодно. Им не нравится даже прекрасный ретритный центр. После обеда здесь слишком жарко, подушки для медитации слишком жёсткие. Если нет распорядка дня, они хотят, чтобы всё было более структурировано. Если расписание есть — о, оно слишком строгое! Что бы ни происходило, они всегда найдут к чему придраться и на что пожаловаться. Если вы будете смотреть на вещи подобным образом, то никогда не доберётесь до прекрасного дыхания.

Вместо этого представьте, что вы находитесь на ретрите: подумайте, как чудесно просто быть там, наблюдать за дыханием и не иметь никаких забот. Если ваша единственная задача — быть с этим телом и умом, разве это не блаженство? Когда вы размышляете таким образом, восприятие красоты возникает естественным образом в течение всего дня, и тогда легко достичь прекрасного дыхания.

Через некоторое время после начала медитации моё дыхание стало очень спокойным и лёгким и оставалось таким на протяжении двух или трёх часов. Пожалуйста, объясните, почему так произошло.

Проведите в таком состоянии ещё два или три часа — и, вполне возможно, вы достигнете пробуждения!

Наблюдение за лёгким и спокойным дыханием — это именно то, что и должно происходить.

Сколько интервалов мы должны наблюдать при вдохе и выдохе? Должны ли мы следить за началом, серединой и концом каждого вдоха и выдоха, а также за паузами после вдоха и после выдоха?

Дыхание непрерывно, поэтому и наблюдать за ним нужно таким же образом. Вы не должны просто отмечать начало, середину и конец вдоха и выдоха — это всего лишь три точки. Пожалуй, есть тысячи мест, которые можно наблюдать при каждом цикле дыхания. Закройте глаза и просто наблюдайте дыхание как таковое. Обращайте внимание на то, сколько ощущений вы отмечаете. Их там целая куча! Мало-помалу с каждым следующим вдохом-выдохом вы будете учиться видеть их всё больше и больше. В итоге вы начнёте видеть их все, без каких-либо перерывов, от самого начала до самого конца. И это и есть то, что мы должны наблюдать.

Всё, что мы ищем, проистекает из спокойствия ума, а способ успокоить ум — это наблюдать за дыханием. Большую часть времени мы думаем, потому что на самом деле мы не счастливы. Мышление обычно возникает, когда мы чем-то недовольны. Если вы действительно счастливы и спокойны и у вас всё в порядке, то вряд ли вы захотите отвлекаться на размышления. Зачем вам портить состояние счастья размышлениями? Поэтому, когда вы действительно

счастливы, мышление просто исчезает. Вот как успокаивается ум.

Звуки — это последнее, что исчезает по мере углубления вашей медитации, поэтому не надо расстраиваться, если, например, во время групповой медитации вы продолжаете слышать кашель и чихание, даже если ваш ум спокоен и прекрасно сосредоточен на дыхании. По мере развития вашей медитации звуки кашля и чихания будут удаляться всё больше и больше. Некоторое время вы ещё будете их слышать, но так, как будто источник звука находится от вас на расстоянии в сотню миль. В конце концов звуки полностью исчезнут, и вам не захочется выходить из этого состояния.

ИДИ ЭТИМ ПУТЁМ

.....

Если я испытываю дискомфорт при медитации сидя, стоит ли мне научиться медитации при ходьбе? Можете ли вы объяснить, как выполняется эта медитация?

Медитация при ходьбе вполне может стать альтернативой медитации сидя. Есть огромное количество мест, где вы можете заняться медитацией при ходьбе. В нашем ретритном центре вы можете использовать для этого пешеходные дорожки или пойти в лес. Выберите участок дорожки, который не будет ни слишком длинным, ни слишком коротким. Двигаться надо по прямой, а не по кругу.

Идите так, как ходите обычно. После того как начнёте, держите взгляд на точке в двух метрах перед собой (это примерная цифра, не нужно брать с собой рулетку). Это позволит вам видеть то, куда вы идёте, и чувствовать себя в полной безопасности, без риска упасть с обрыва или на что-то наступить. Вы просто идёте.

Во время ходьбы старайтесь не думать ни о прошлом, ни о будущем — прекратите все эти размышления. Не беспокойтесь ни о фондовом рынке, ни о футболе, ни о том, что происходит у вас дома. Вместо этого сосредоточьте всё своё внимание на ощущениях в ступнях и ногах. Когда вы делаете шаг левой ногой — знайте это. Когда вы делаете шаг правой ногой — знайте это.

Во-первых, — и это самое важное — пребывайте в настоящем моменте. Во-вторых, сохраняйте молчание. В-третьих, обращайтесь внимание на то, какой ногой вы делаете шаг. В-четвёртых, полностью осознавайте весь процесс ходьбы — от самого начала и до конца движения левой ноги, а затем от самого начала и до конца движения правой ноги.

Какая часть стопы первой отрывается от земли? Какая последней? Когда нога оторвалась от земли, движется ли она прямо вверх? Присутствует ли движение вперёд? Как она движется по воздуху? Ощущайте всё, что делает ваша нога. Какая её часть соприкасается с землёй первой? На что похоже это ощущение? Постарайтесь чувствовать это как можно полнее. Какая часть стопы соприкоснулась с землёй

последней? Затем почувствуйте вес вашего тела, перенесённый на эту ногу. Вы испытываете все эти замечательные ощущения, просто гуляя.

Не пытайтесь намеренно изменять свою походку, идите самым естественным образом. Будьте как пассажир, наблюдающий за всеми удивительными ощущениями в ваших ногах, когда они несут вас вперёд. Когда вы дойдёте до конца выбранного маршрута, остановитесь, повернитесь и ощутите всё, что вы при этом испытываете.

Преимуществом сосредоточения на ощущениях в теле является то, что вы не можете слишком много о них думать. Вам особо нечего сказать об ощущениях в ноге в тот момент, когда она соприкасается с землёй. Это удерживает вас в настоящем моменте. Через некоторое время вы обретёте покой и умиротворение, потому что ощущения становятся восхитительными и поглощают всё ваше внимание.

Ещё одним преимуществом медитации при ходьбе является то, что вам не нужно беспокоиться о ноющем колене или пояснице, что часто случается при медитации сидя. Вы двигаетесь, и это очень удобно для вашего тела. Делайте это до тех пор, пока вы чувствуете себя счастливым. Станьте как можно спокойнее и постарайтесь достигнуть как можно более глубокого сосредоточения. Во время медитации при ходьбе вы можете стать очень умиротворёнными.

Вот, собственно, и все инструкции. В медитации при ходьбе нет ничего сложного.

Есть люди, которые предпочитают медитацию при ходьбе медитации сидя. И для того, чтобы поощрять таких людей, в нашем ретритном центре есть три больших зала для такого типа медитации. Поэтому поэкспериментируйте с медитацией при ходьбе. Иногда, когда вы достигаете умиротворения в медитации при ходьбе, это усиливает вашу медитацию сидя — она становится гораздо глубже. Попробуйте воспользоваться этим.

Когда во время медитации при ходьбе я дохожу до стены, то сбиваюсь с ритма и ощущаю, что нарушается плавность моих шагов. Как мне решить эту проблему? Вне всяких сомнений, я пока не могу пройти сквозь стену.

С чего вы взяли, что не сможете пройти сквозь стену? Не надо принимать ничего на веру — попробуйте! Если вы действительно захотите, то сможете пройти и марафонскую дистанцию. Просто не нужно останавливаться. В этом случае вам ничего не будет мешать.

На самом деле причина, по которой во время медитации при ходьбе полезно регулярно поворачивать, состоит в том, что иногда вы теряете свою осознанность — начинаете фантазировать, мечтать, планировать или думать о чём-то ещё. Идя по короткой дорожке, вы довольно часто останавливаетесь, чтобы повернуть назад, и это возвращает вас в настоящий момент.

Мне также нравится сама идея поворота и возвращения назад: вы заканчиваете там же, откуда вы

начали, и это отличное метафорическое описание самой жизни. Мы привыкли думать, что всегда чего-то добиваемся. Но куда мы на самом деле попадаем? В большинстве случаев мы просто возвращаемся к тому, с чего начали. Сколько раз вы отправлялись на ретрит, прощались со своими новыми друзьями, а затем возвращались домой? Вот что происходит на самом деле. Всё просто вращается и вращается в круговороте жизни.

Также вы можете практиковать медитацию при ходьбе, произнося мантру. Это забавно, и при этом может даровать вам глубокое прозрение. Я сам выучил эту мантру в Таиланде много лет тому назад. Когда вы идёте по дорожке, то в момент, когда делаете шаг левой ногой, произносите про себя: «Я умру», а когда делаете шаг правой: «Это точно». «Я умру... это точно».

Иногда, когда люди начинают произносить такую мантру, то поначалу им кажется, что это шутка. Но через некоторое время к ним приходит понимание, что это совсем не шутка. Это утверждение настолько верно, что с ним невозможно спорить. Вы можете испугаться: «Боже мой, это же правда!». Продолжайте идти и говорить про себя: «Я умру, это точно». Рано или поздно вы преодолеете страх, а поскольку вы отчётливо поймёте, что это правда, то все ваши привязанности и заботы — об электронной почте, вашем бизнесе, супруге, детях, даже о вашем здоровье — всё это попросту исчезнет.

Поскольку «Я умру, это точно» является истиной, то зачем мне беспокоиться обо всех этих вещах? Вы становитесь по-настоящему умиротворёнными. И получаете очень глубокое прозрение — как на самом деле быть свободным. «Я умру, это точно». Какое облегчение! Медитация при ходьбе рождает глубокое чувство покоя и счастья и ведёт к прозрению.

Однажды, когда я проводил ретрит в Малайзии, людям стало немного скучно просто сидеть и наблюдать за своим дыханием или заниматься медитацией при ходьбе. Тогда я сказал им, что нам в буддизме иногда приходится приспосабливаться к стране, в которой мы находимся, и предложил им использовать австралийский метод медитации при ходьбе, на который нас вдохновили кенгуру. Я объяснил, что нужно встать на один конец дорожки, согнуть руки наподобие передних лапок кенгуру... и прыгнуть, что я тут же и продемонстрировал, к их огромному удовольствию. Когда вы допрыгаете до другого конца дорожки, то разворачивайтесь и прыгайте обратно. Это австралийская медитация при ходьбе! Попробуйте её. По крайней мере это заставит любого, кто на вас смотрит, расхохотаться, а это сделает счастливым и вас! И заодно сделает медитацию менее серьёзной — можем же мы иногда немного повеселиться.

ЛЮБЫМИ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

.....

В одной из ваших книг вы упоминаете о медитации, во время которой нужно смотреть на стену. Если нам надоест смотреть вглубь себя, можем ли мы вместо этого начать смотреть на стену? И что нам делать, если стена исчезнет?

Обычно мы начинаем медитацию с того, что закрываем глаза, но вы, если хотите, можете смотреть на стену. Однако, чтобы стена исчезла, ваш ум должен стать очень спокойным, в нём не должно оставаться мыслей. На самом деле большую часть времени люди смотрят на стену, уделяя ей лишь десять процентов внимания, при этом остальные девяносто отданы фантазиям и мечтам — размышлениям об ужине, воспоминаниям о прошлом или о любимом фильме. Если ваш ум не спокоен и большая часть вашего внимания направлена на что-то другое, то стена не исчезнет. Она исчезает лишь тогда, когда ваш ум успокаивается. Это будет очень необычное ощущение. Вы можете попробовать добиться этого, но гораздо лучше наблюдать за тем, как исчезает ваше тело.

Можно ли медитировать в наушниках с шумоподавлением или берушах? Я живу на весьма шумной улице.

Не вижу причин, по которым этого не надо делать. Вы можете носить большие наушники или просто наушники с шумоподавлением. Используйте айпод, чтобы транслировать мантру «Я умру, это точно» прямо себе в уши! Сделайте медитацию интересной!

Не надо уделять слишком много внимания тому, как, по вашему мнению, должна выглядеть медитация. Вам совершенно не обязательно уметь сидеть в совершенной позе лотоса — даже Будда не всегда медитировал, сидя в ней. Есть статуи Будды, сидящего в кресле или на стуле; многие монахи тоже медитируют, сидя в креслах. Например, Аджан Суджато всегда медитирует в кресле, потому что у него очень болят колени. Когда я куда-то лечу, то тоже медитирую, сидя на своём месте в самолёте. Вряд ли мне разрешат медитировать сидя в проходе, даже если я попрошу об этом, поэтому я должен делать это в кресле.

Объясните, пожалуйста, как нужно медитировать, когда вам больно. Как вы сосредоточиваетесь на источнике боли?

Если вам неудобно сидеть на полу, но вы всё же настроены практиковать медитацию сидя, то рекомендую вам предварительно заняться йогой или упражнениями на растяжку. Если такой возможности нет, то просто сядьте на стул. Или, если потребуется, прилягте на вашу кровать. Подвергать себя ненужной

боли просто глупо. Но если вне зависимости от той позы, в которой вы сидите, вам всё равно больно — примите обезболивающее. Я серьёзно! Боль отвлекает. Но, к сожалению, сидите вы на стуле, на полу или ложитесь на кровать — иногда боль не проходит даже после обезболивающего.

Один из способов преодолеть такую боль — это направить всё своё внимание прямо в её центр, что сделать довольно непросто, а затем расслабиться и проявить к ней сострадание. По крайней мере вы расслабите несколько напряжённых мышц, которые, скорее всего, являются частью проблемы. Некоторые виды боли — это просто чрезмерная реакция организма на инфекцию или рану. Расслабляясь, вы преодолеваете эту реакцию.

Я знаю это, так как периодически страдаю сенной лихорадкой, которая является всего лишь чрезмерной реакцией организма на крохотный кусочек пыльцы. Когда я сосредоточиваю свой ум в области носа и расслабляю его, это действительно очень помогает.

Ещё один способ справиться с болью — это использовать технику «осознанность с проницательностью». Эта техника основана на том факте, что обычно сильная боль локализуется в небольшом участке тела. Представьте, что вы заключили боль в некий сосуд: боль внутри него, а всё остальное тело снаружи. Затем используйте своё воображение, чтобы расширить объёмы этого сосуда. Расширяя сосуд, вы также расширяете и боль. Это приводит к тому, что

вместо того, чтобы усугублять боль, вы её ослабляете. Расширьте сосуд с болью до удвоенного размера во всех направлениях — в два раза по ширине, в два раза по высоте, в два раза по глубине. Вы сможете увидеть, что использование воображения подобным образом помогает ослабить боль. Сжатие создаёт ещё большую боль, расширение же способствует её ослаблению. Если и это не помогает, то попробуйте воспользоваться притчей Будды о чудовище, пришедшем в королевский дворец (СН 11:22), которую я приводил в своей книге «Кто заказал этот грузовик навоза?».

В притче рассказывается о том, как демон пришёл в королевский дворец и уселся на трон. Все, кто это видел, конечно же, начали кричать: «Убирайся отсюда! Тебе здесь не место! Кем ты себя возомнил?».

Но демон только становился всё больше и уродливее, всё сильнее вонял и выглядел ещё отвратительнее, чем раньше. Как же удалось избавиться от демона? Точно не с помощью гнева.

Когда король вернулся в замок и увидел демона на троне, то сказал: «Добро пожаловать, демон! Спасибо, что пришёл навестить меня. Могу ли я предложить тебе что-нибудь поесть?».

С каждым добрым словом демон становился всё меньше в размерах, менее уродливым, меньше вонял и изрыгал всё меньше ругательств. Проблема становилась всё меньше и меньше, пока очередное

проявление доброжелательности не заставило её полностью исчезнуть.

Это замечательное учение Будды. Мы называем его учением о демоне, пожирающем гнев, о том, кто питается гневом и недоброжелательностью. Чем больше гнева и злобы вы проявляете по отношению к нему, тем хуже он становится. Боль как раз является классическим примером такого демона, пожирающего гнев. Если у вас что-то болит в теле и вы говорите боли: «Убирайся отсюда, тебе тут не место!» — становится ещё хуже. Но если вы будете добры к боли, если вы скажете: «Добро пожаловать! Я буду заботиться о тебе», то боль утихнет. Каждое проявление доброжелательности, каждое мгновение безоговорочного открытия дверей вашего сердца успокаивает и уменьшает боль.

Во время медитации в моей голове и вокруг глаз скапливается много энергии. Должен ли я продолжать медитировать? Как мне избавиться от этого давления?

Вам не нужно ни от чего избавляться. Позвольте энергии накапливаться. Где бы она ни скапливалась, вероятно, это происходит с благой целью. Пока вы спокойны и умиротворены, а медитация идёт хорошо, это означает, что просто происходит исцеление. Если во время медитации у вас в теле возникают «горячие точки», это происходит потому, что ваше тело знает, где ему в этот момент нужна энергия.

Однажды во время ретрита ко мне подошла женщина и стала жаловаться, что её шея и плечи буквально горят, практически так, как это бывает во время лихорадки.

Она спросила: «Что происходит? Это очень странное ощущение».

Я спросил её: «Когда вы получили хлыстовую травму шеи?».

Она была удивлена: «Аджан Брахм, я никогда вам этого не рассказывала. У вас есть экстрасенсорные способности, вы знаете моё прошлое!».

Я ответил: «Нет, я не экстрасенс. Я просто сложил один плюс один и получил два».

Тут всё было очевидно. Когда у вас появляется горячая точка в теле, это означает, что в этом месте есть заживающая травма. А самая распространённая травма шеи и плечевого пояса — это хлыстовая травма во время автомобильной аварии. Я предположил, что, видимо, некоторое время назад у неё была эта травма и теперь, когда она ослабила сознательный контроль и отошла в сторону, её тело смогло исцелить себя само. Она освободила энергетические каналы, и энергия смогла направиться туда, где она была нужна.

После этого события она чувствовала себя очень хорошо. Она говорила мне, что никогда ещё не была так расслаблена после аварии.

Пока вы спокойны и умиротворены и медитация идёт хорошо, то, если у вас в теле есть горячие точки или в вашем теле накапливается энергия, это,

вероятно, означает, что происходит процесс исцеления и вашему телу нужна для этого энергия. Так что если вы ощущаете такое — отлично. Отпустите это и просто продолжайте медитировать.

ПРИ ЧЁМ ЗДЕСЬ МАТРЁШКИ?

.....

Что вы думаете об использовании *касин* вместо дыхания в качестве объекта медитации?

Нимитта — это ментальный объект, и поскольку у большинства людей преобладает визуальное восприятие, многие естественным образом воспринимают нимитту как свет. Можно переживать нимитты, но они могут легко обмануть вас. Это могут быть самые обычные ощущения ума. Поэтому будьте осторожны с чувственными нимиттами. Чтобы быть уверенным в том, что вы ощущаете настоящую нимитту, гораздо лучше развивать восприятие света. В большинстве медитационных традиций используют световую нимитту. Не пытайтесь найти короткий путь.

Использование *касины* (визуализации цветного диска) является одним из способов создания нимитты. Обычно на ней сложнее достичь сосредоточения, чем при использовании в качестве объекта дыхания, если только вы не обладаете прекрасными способностями к визуализации. Если же вы, как художник, который буквально рисует картины в уме, можете ясно

представлять себе объекты, то казино могут быть для вас полезными.

Люди очень редко изучают технику визуализации казин. Основная идея этой техники состоит в том, чтобы представить себе цветной диск настолько ясно, что, независимо от того, открыты ваши глаза или закрыты, он бы выглядел одинаково. Очень немногие люди способны этого достичь.

Насколько долго нужно созерцать нимитту?

Нимитта длится всего мгновение. И это мгновение — всё, что есть на свете. Запомните, что если вы начнёте думать о том, сколько оно продолжается, то вы потеряете настоящий момент, снова попадёте в поток времени, займётесь оценками и потеряете всю суть. Созерцайте нимитту в течение одного мгновения — мгновения, именуемого «сейчас».

Настоящая нимитта настолько яркая, что вы полностью перестанете ощущать своё тело и не будете знать, что делаете. Если в момент переживания нимитты вы выйдете на улицу, то будете идти и идти, и нам, возможно, придётся разыскивать вас в чаще леса. Всё, что вы видите, — это яркий свет, вы можете оказаться даже в океане! Правильные нимитты настолько яркие, что вы теряете всякое осознание тела. Если вы увидите нимитту, то просто сядьте и закройте глаза. Таким образом вам удастся пойти ещё глубже внутрь.

Если нимитта исчезнет и вы войдёте в джхану, то у вас не будет другого выбора, кроме как продолжать

наслаждаться происходящим. Это должно быть весело. Вторая джхана находится внутри первой, прямо в её центре. Это означает, что для того, чтобы добраться до второй *джханы*, вам обязательно нужно пройти через первую. А чтобы получить третью, вы должны пройти через вторую, потому что третья *джхана* находится прямо в центре второй. А четвёртая находится прямо в центре третьей. Вы всегда идёте внутрь... внутрь... внутрь. Это очень важный момент в медитации: вы никогда не переходите на следующую стадию, а всегда погружаетесь в неё глубже.

Вспомните о матрёшках — куклах, каждая из которых находится внутри другой, которая, в свою очередь, находится внутри другой, и так далее. Они прекрасно иллюстрируют процесс медитации. Вы начинаете с ума. Внутри ума со всеми его размышлениями о прошлом и будущем вы находите настоящий момент. В центре настоящего момента вы находите безмолвие. В центре безмолвия вы находите дыхание. В центре дыхания вы находите полное осознание дыхания. В центре полного осознания дыхания вы находите прекрасное дыхание. В центре прекрасного дыхания появляется нимитта. В центре нимитты вы обретаете первую джхану. Затем вы проходите через все джханы. Наконец, в центре четвёртого нематериального достижения вы найдёте конец всего. Это драгоценность в сердце лотоса.

Вы знаете, что там есть? Вы верите мне, если я об этом рассказываю? Если вы верите мне, то вы

очень доверчивы! Откуда вам знать, что то, что я говорю, — правда? Любой, кто верит во что-то только потому, что ему об этом рассказали, — глупец. Поэтому не принимайте на веру то, что я вам говорю. Хотя если вы мне не верите, то какой мне смысл с вами об этом говорить?

Ну хорошо, там ничего нет.

ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ВИПАССАНА

.....

Вы научили нас медитировать, представляя свои хорошие поступки, правильную речь и так далее. Всё время речь идёт только о нас самих.

Трудно представлять себе поступки, речь и мысли других людей. Да, вы можете фантазировать о них, но на самом деле вы их не знаете. Всё, с чем вам надо работать, — это ваш собственный багаж. Так что работайте с этим, в первую очередь с хорошими вещами. В случае же с плохими вещами просто представляйте, что это были не вы.

Как-то раз один суфийский учитель после ретрита повёл своих учеников на ярмарку. В одном из павильонов призом за попадание стрелой в центр мишени был плюшевый мишка. Учитель сказал: «Я хороший лучник. Я знаю, как стрелять из лука». И он заплатил за три стрелы.

Он взял первую стрелу и быстро выстрелил. Но стрела пролетела лишь половину пути до цели и упала на землю.

Его ученики удивлённо вскинули брови. «Учитель, вы когда-нибудь раньше стреляли из лука?» — спросили они.

«Это был выстрел торопыги», — ответил он.

Учитель вложил в лук вторую стрелу. Натянув тетиву гораздо сильнее и сосредоточившись, он выстрелил снова. Стрела пролетела на огромном расстоянии от цели и даже чуть кого-то не убила!

Ученики стали кричать: «Прекратите! Люди уже смеются над вами. Вы известный учитель и сейчас вы губите свою репутацию».

«Нет, нет, — отвечал он. — Это был выстрел гордеца».

И тут настало время третьего выстрела. Ученики начали расходиться, бормоча себе под нос: «Вы даже не знаете, как пользоваться луком». Но третья стрела, естественно, попала в самый центр мишени.

Когда учитель забирал выигранного им плюшевого мишку, ученики спросили его: «Если первый выстрел был сделан торопыгой, а второй — гордецом, то кто сделал третий?».

И он ответил: «А... это был я».

Бывают дни, когда вам не по себе, вы немного раздражены, чувствуете себя не очень хорошо, немного не в своей тарелке. Если что-то не получается или вы совершаете ошибки, не обращайтесь на это внимания. Зато всякий раз, когда вам сопутствует успех,

воспринимайте это как настоящего себя. Почему бы и нет? Это поможет отпустить прошлые неудачи и сохранить счастье.

Счастье и успех учат гораздо лучше, чем ошибки. Если вы будете продолжать фокусироваться на счастье, доброте, на своих успехах, то, скорее всего, вы узнаете секрет счастья и успеха. А это значит, что вы сможете это повторить. С другой стороны, люди, которые продолжают думать только о своих ошибках, пытаются анализировать свои неудачные медитации, в конце концов впадают в депрессию. Вы лишь усиливаете свои неудачи, вместо того чтобы их отпустить. Вам кажется, что вы чему-то можете научиться на своих ошибках, но вместо этого только расстраиваетесь, впадаете в депрессию или злитесь. Однако если вы вспомните свои успехи — то, что у вас получилось, и то, из-за чего вы были счастливы, — вы узнаете секрет счастья. Дело не в том, что у нас есть, а в том, как мы это используем.

Я путаюсь в названиях различных техник медитации. Что такое *анапанасати*, *випассана* и *саматха*?

Анапанасати — это «медитация на дыхании», *випассана* — это «медитация прозрения», а *саматха* — это «медитация покоя». Но на самом деле между ними нет никакой разницы, все они одинаковы. Вот история, которую я рассказываю на каждом ретрите.

Жила-была одна супружеская пара. Парня звали Сам (*саматха*), а его жену Ви (*випассана*). Однажды

после обеда Сам и Ви решили прогуляться на гору Медитации в компании двух своих собак. Одну из них звали Метта, а вторую Анапана (*анапанасати*).

Сам хотел подняться на вершину, потому что там было так спокойно, а он очень любил тишину. Ви шла наверх потому, что хотела полюбоваться видами. Она взяла с собой свою новую камеру, которая могла делать невероятно глубокие и пронизательные снимки с большого расстояния. Метта охотно бежал вперёд, ведь подниматься на гору Медитации — это очень весело. А Анапана шла подышать свежим воздухом.

На полпути вокруг воцарилась тишина и спокойствие, и Сам был в восторге. Но поскольку у него были глаза, он также наслаждался окружающими видами. Ви всюду делала снимки, потому что уже могла видеть очень далеко. Но она тоже наслаждалась покоем. Метта виляла хвостом, ведь даже на полпути к вершине вокруг было столько любви и доброты. А Анапана спокойно дышала — воздух вокруг был настолько хорошим и насыщенным, что ей достаточно было очень тихого дыхания. Ну и, конечно, обе собаки тоже наслаждались покоем и окружающими видами.

Когда они добрались до вершины, там царил абсолютный покой. На вершине горы Медитации не было ни единого движения, и Сам достиг своей цели. Но он также наслаждался окружающими видами — он мог смотреть на них вечно, ведь перед ним расстилалась вся вселенная. Ви никогда раньше не видела таких

удивительных пейзажей — прозрения были повсюду вокруг неё. Но и она наслаждалась покоем. А Метта был невероятно счастлив, потому что помимо наслаждения покоем и окружающими видами он также испытывал радость и любовь к глубокой медитации. Что касается Анапаны, то она просто исчезла! Никто не знал, где она. Это произошло потому, что на вершине горы Медитации дыхание исчезает.

Вот каким образом все эти техники работают вместе. Между саматхой, випассаной, меттой и анапанасати нет никакой разницы. Есть только один тип медитации — «отпускание». Разные названия медитации — это просто разные способы сказать одно и то же.

Поэтому отпускайте так, как вам больше нравится. Единственная медитация, которой я не учу, — это «ана-боль-а-сати»^{*} — осознанность вместе с болью. Будда тоже никогда не учил такому. Если что-то приносит дискомфорт, это нужно изменить.

Не могли бы вы дать рекомендации по технике выполнения медитации випассаны?

Вам не нужно «выполнять» випассану — вы просто сидите на своём месте, а прозрение приходит само по себе, как еда, подаваемая стюардессой в самолёте. Или, если использовать другое сравнение, представьте себе, что вы сидите под манговым деревом и ничего

^{*} В английском языке тут присутствует игра слов *anapan-a-sati* и *ana-pain-a-sati* (*pain* — «боль»).

не делаете. Вы не бросаете палки вверх, стараясь сбить фрукты, не трясёте дерево и не пытаетесь на него залезть. Вы просто сидите под деревом и подставляете ладонь, а манго или прозрение падают в неё сами по себе. Вот как это работает.

Но вы должны набраться терпения. Вы не сможете сидеть под манговым деревом несколько дней подряд и ожидать результатов. Так ничего не получится. Приходите туда раз за разом, сидите неподвижно и держите ладонь открытой. Если вы пошевелитесь хотя бы чуть-чуть, то падающее манго промахнётся мимо вашей руки. Так что будьте очень терпеливы.

Существует два вида терпения: ожидание чего-то в будущем и ожидание в настоящем. Ожидание чего-то в будущем — это не то терпение, что нам нужно: это ожидание того, что что-то произойдёт, что манго упадёт; это состояние ожидания уводит нас от настоящего момента. Когда же вы практикуете отпускание, то вы ждёте в настоящем. Прозрения могут прийти только в настоящем моменте.

Во время ретритов випассаны учителя обычно предлагают обозначать или отмечать каждое действие, чтобы развивать осознанность. Рекомендуете ли вы это делать?

Нет. Вот история, которую я придумал, чтобы проиллюстрировать то, почему мой ответ на этот вопрос отрицательный (заранее приношу извинения за непреднамеренное оскорбление учителей випассаны — это шуточная история).

Однажды вечером богатая женщина собиралась посетить учения в местном буддийском храме. Она сказала своему сторожу: «В нашем районе орудуют воры, которые знают, что я хожу в храм, и они могут попытаться проникнуть в дом в моё отсутствие. В доме у меня хранится много дорогих вещей, так что, пожалуйста, будь как можно более осознан».

Сторож ответил: «Хорошо, мадам. У меня за плечами множество ретритов випассаны, и я знаю, как быть осознанным».

«Замечательно», — ответила хозяйка и ушла в храм.

Но когда она вернулась домой, то обнаружила, что, пока её не было, в дом забрались воры и украли всё, что смогли унести!

Естественно, женщина была очень расстроена и пошла ругать сторожа: «Я же просила тебя быть осознанным! Ты же изучал осознанность на всех этих ретритах. Почему же ты допустил, чтобы меня обокрали?».

Сторож ответил: «Мадам, я был очень осознан. Я видел, как входили воры, и я отметил: „Воры входят, воры входят, воры входят“. Я видел, как они забирали все ваши дорогие украшения, и я отметил: „Дорогие украшения покидают дом, дорогие украшения покидают дом, дорогие украшения покидают дом“. Я видел, как воры подогнали к дому свой грузовик, и я отметил: „Грузовик подъехал, грузовик подъехал“. Я видел, как они положили ваш сейф в кузов грузовика и уехали, и я отметил: „Сейф уезжает в кузове грузовика, сейф

уезжает в кузове грузовика“. Я был очень осознан, я отметил абсолютно всё, мадам».

Конечно, это глупая история. Вы не должны просто отмечать. Если вы видите, что в дом забрались воры, то вы должны что-то сделать, например позвонить в полицию. Простого отмечания недостаточно. То же самое верно и для медитации.

Научиться безусловной любви — это то же самое, что научиться медитировать, — то есть открыть дверь в своё сердце. Вы сидите и практикуете в настоящем моменте, со всеми присутствующими в нём тупостью, усталостью, беспокойством и всем остальным, что происходит в вашем уме, не желая при этом, чтобы настоящий момент был каким-то другим. Любящая доброта и отпускание — это одно и то же. По мере того как вы учитесь медитировать, ваша безусловная любовь будет возрастать всё больше и больше.



2

Осознанность плюшевого мишки

*Преодоление препятствий вместе
с пушистым другом или без него*

Иногда во время медитации в вашем уме будут крутиться самые дурацкие мысли. Вы можете поймать себя на том, что думаете о необходимости постирать рубашку, которую носили весь день, а затем о том, повесить её сушиться на верёвку по плечевым швам, рукавами вниз или сложить пополам. Даже нашествие *дельных* мыслей во время медитации кажется достаточно плохим событием, но вы можете спросить — откуда же берутся *дурацкие*?

Если не усложнять, то ответ заключается в том, что когда у вас заканчиваются дельные мысли, вы переходите к дурацким. Подойдёт любая мысль! Это похоже на то, как вы смотрите телевизор, когда вам скучно:

сначала вы пытаетесь найти интересную передачу, но если это не получается, то вы начинаете смотреть всё подряд, даже самые скучные каналы, чтобы просто убить время. Однако если вы цените тишину, то мысли вообще не будут вас преследовать.

Когда вы ощущаете некоторую неподвижность ума, пожалуйста, не бойтесь её. Для многих людей тишина является выходом из зоны комфорта. Они привыкли постоянно думать, и у них это отлично получается. Они очень близки со своими мыслями; для них это место постоянного пребывания. Но отсутствие мыслей — это странно! Такие люди не понимают, что им делать, когда в их головах совсем нет мыслей. Поэтому они начинают придумывать какие-то мысли, и это помогает им чувствовать себя хорошо. Им так комфортно, это то, к чему они привыкли.

Это похоже на ситуацию, когда человека, проведшего много времени в заключении, наконец выпускают на свободу: он не знает, как ему теперь строить свою жизнь. Сидя в тюрьме, он знал, как работает система, и ему было комфортно. Но покинуть тюрьму — это странно.

В тишине вы покидаете тюрьму мыслей. Поначалу это кажется странным, но попробуйте просто расслабиться в тишине. Не надо бояться, вы скоро к этому привыкнете. Вы поймёте, что вам не нужно тратить своё время на дурацкие мысли. Через некоторое время вы научитесь ценить свой дом таким, какой он есть,

и вам не захочется тратить время на просмотр телешоу. Вместо этого вы будете мудро использовать своё время, находясь в тишине.

ПРЕБЫВАЙТЕ В ПОКОЕ

.....

У меня не получается поддерживать осознание настоящего момента. Между вдохами и выдохами ко мне постоянно приходят мысли. Почему так происходит? Моя медитация совершенно не изменилась даже спустя три года практики!

Блестяще! Это отлично! Все эти люди, которые пытаются чего-то добиться, просто тешат своё эго. И у них в итоге ничего не получится. Люди всегда беспокоятся: «А когда это произойдёт? Прошло три года, а я ещё не вижу никаких результатов своей медитации». Будь то три года, четыре, десять или сто лет — это не имеет значения: медитация так не работает.

Будьте уверены в себе. Если вы будете следовать инструкциям, это сработает! Примиритесь с ситуацией, будьте добры, будьте мягки — это всё, что вам нужно сделать. Когда ум неспокоен, примиритесь с этим, будьте добры и мягки с ним. Это цель, которой вы всегда сможете достичь. Даже если вы не можете успокоить ум, или избавиться от мыслей, или преодолеть усталость, вы всегда можете примириться с этим. Вы всегда можете быть добрым и ласковым — это

всегда в ваших силах, что бы ни происходило. И это всё, что вам нужно сделать. Вслед за этим к вам придут и покой, и радость доброты, и прекрасная невозмутимость мягкости.

Как мне помешать уму постоянно строить планы на будущее? Должен ли я позволить этому продолжаться? Как мне вернуть ум в настоящий момент?

Просто подумайте о том, что ситуация редко развивается так, как мы об этом думаем. Будда говорил: «Что бы мы себе ни представляли, действительность всегда будет другой» (МН 113). Будущее никогда не складывается так, как мы ожидаем. Поскольку будущее непредсказуемо, то планировать его и возлагать на него все наши надежды — пустая трата времени. Мы никогда не знаем, произойдёт ли что-то, а если произойдёт, то когда. Поэтому я говорю людям, что политиков не следует избирать на основании их обещаний: никто не знает, что принесёт будущее. И именно поэтому я никогда не виню политиков за то, что они нарушают свои обещания, — ведь они должны приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам.

Например, никто не смог предсказать финансовый кризис, даже самые именитые и высокооплачиваемые экономисты. Пытаясь предсказать будущее, мы становимся похожими на этих экономистов. С учётом того, что у нас нет возможности узнать, что произойдёт на самом деле, думать о будущем, вкладывая в это столько сил, — пустая трата времени и энергии.

Постарайтесь не отвлекаться на такие мысли в обычной жизни, тогда и во время медитации они не будут к вам приходить.

Вы упомянули о том, что мы сами приглашаем свои мысли, а я всё время считал, что они появляются произвольно! Меня пугает идея о том, что я сам приглашаю неприятные мысли. Что провоцирует появление тех или иных мыслей? Может быть, дело в том, что мы жаждем испытать определённые чувства и эмоции?

Совершенно верно! Очень хорошо. Вот что такое проницательность. Поскольку вы привыкли к эмоциям, то, когда их нет, вы испытываете лёгкую ностальгию: «Я счастлив, и теперь я скучаю по своим страданиям». Сейчас я расскажу историю о том, как это работает.

Давным-давно в Гарварде работал один негодный профессор, которого в итоге выгнали из университета за употребление наркотиков, а потом он уехал в Индию и стал там гуру. Через некоторое время отец одной из его духовных учениц попал в больницу с тяжёлой болезнью. Его дочь подумала, что было бы здорово, если бы гуру навестил её отца. Её отец, консервативный американец, не хотел иметь ничего общего с таким безнадёжным, длинноволосым, ни на что не годным бродягой. Но его дочь всё равно решила пригласить своего гуру.

Когда отец увидел, как этот странный тип вошёл в его больничную палату, он закричал: «Убирайся отсюда, я не хочу иметь с тобой ничего общего!».

Дочь подошла к его кровати, чтобы успокоить отца, гуру же, за неимением ничего лучшего, принялся делать мужчине массаж стоп. Прошло две-три минуты, и все боли, мучавшие его, исчезли. Это было похоже на чудо. Но он снова закричал: «Отойди от моих ног!».

Он предпочёл боль необходимости признать то, что этот странный парень смог сделать то, чего не могли сделать врачи. Он мог бы освободиться от боли, но он не был готов изменить своё мышление.

Удивительно, насколько мы привязаны к своей философии, религии, взглядам на жизнь и многому другому: настолько, что готовы терпеть из-за них боль. Удивительно, до какой степени мы можем быть привязанными.

Иногда вы привязываетесь к своей боли потому, что привыкли к ней. Это становится частью вас самих. Вы оказываетесь жертвой когда-то произошедших в вашей жизни событий, поскольку так сильно ассоциируете себя с ними, что не можете их отпустить. Избавление от своего горя, вины или гнева может восприниматься как отказ от себя, от того, кто вы есть, и создание совершенно другой личности.

Однако если вы сможете избавиться от образа того, кем себя считаете, то одновременно сможете избавиться и от ассоциаций с тем, как вам было плохо в прошлом или как вы поступали плохо по отношению к другим людям. Когда вы знаете, что ничего из этого не является вами, то больше к этому не привязываетесь. У вас больше нет ничего липкого — никакого

чувства самости, — чтобы привязать вас к прошлому. Вы больше не отождествляете себя со всем этим старым барахлом, и прежние мучительные мысли о прошлом больше не возникают. Почему? Потому что это не имеет к вам никакого отношения; это вас не касается. Разве это не замечательно? Одно из моих любимых высказываний: «Это меня не касается».

ХОРОШО, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО

.....

Большую часть времени я поддерживаю осознание дыхания, у меня очень мало мыслей, и я чувствую себя относительно спокойно. Иногда происходит более глубокое отпусkanie, и всё становится очень ярким и блаженным. Мне кажется, что эти медитативные состояния прекращаются из-за лёгкого недовольства, что всё не так хорошо, как иногда бывает, в сочетании со слишком сильным контролем. Почему я не могу отпустить этот контроль, хотя я вижу, что именно он создаёт проблемы?

Просто дайте себе время. Ожидать, что каждая медитация будет хорошей, — это неверный подход. Для примера расскажу вот такую историю.

В понедельник утром мужчина отправился на работу. Вечером он вернулся домой без зарплаты, которая полагалась ему за отработанный день. Во вторник он снова

вышел на работу, работал очень усердно, но всё равно не получил оплаты. «Ходить на работу — пустая трата времени, — сказал он своей жене. — Я не зарабатываю никаких денег». Но жена велела ему снова идти на работу, поэтому в среду он опять пошёл туда, но ему снова ничего не заплатили.

В четверг он пошёл на работу только потому, что ему больше нечем было заняться. Но ему не заплатили и в четверг. «Какой смысл мне ходить на работу, если там всё равно никогда не платят?» — спросил он у жены. Но та настояла на том, чтобы он продолжал выходить на работу, поэтому в пятницу он снова пошёл туда.

И вот в пятницу днём босс выдал ему большую зарплату. Придя домой, мужчина сказал жене: «Дорогая, я наконец-то всё понял. Я буду ходить на работу только по пятницам».

Думаю, что все вы поняли мораль этой незамысловатой истории: в пятницу вам платят сразу за всю работу, которую вы выполнили в течение недели. То же самое происходит и в медитации. Иногда вам не удаётся достигнуть ни покоя, ни блаженства, но в следующий раз вас будет ждать вознаграждение. И в этот день вы думаете: «Почему же все мои медитации не могут быть такими? Почему пятница не каждый день? Почему все дни не могут стать днями выплаты зарплаты?». Просто потому, что это так не работает.

Пожалуйста, запомните, что нет такой вещи, как плохая медитация: на самом деле вы развиваете

духовное качество отпускания и мудрость осознанности и доброты. Это не каждый раз приводит к блаженству, но вы продолжаете совершенствоваться. Возможно, вы даже не замечаете своего прогресса, но он есть. А потом — оп! — и вы получаете зарплату! И тогда начинаете думать, что в следующий раз, когда вы будете медитировать, «оплата» будет ещё больше. Ни в коем случае! Скорее всего, вам придётся прилагать ещё больше усилий, чем раньше. Ведь зарплату вы получаете лишь благодаря тяжёлой работе, которую выполняли во всех предыдущих случаях.

Поймите это; и поймите, что то, что вы создаёте, — это отпускание. Зарплату же платят только время от времени.

Я практикую осознанность во время ходьбы или еды, стараясь при этом не контролировать свой ум. Я концентрируюсь на движениях тела, но в это время у меня возникают различные неблагие мысли. Когда я начинаю наблюдать за ними — они исчезают. Но когда я стараюсь их отпустить, они продолжают прибывать одна за одной, мысль за мыслью, как поезда. Должен ли я продолжать наблюдать за ними или мне стоит отпустить их?

Отпустите их. И, пожалуйста, не используйте слово «концентрироваться» — для меня оно звучит как ругательство. Единственное «концентрирование», о котором должен думать медитирующий, — это концентрированный яблочный или апельсиновый сок!

Медитация не имеет ничего общего с концентрацией. «Концентрация» — это не очень точный перевод палийского слова «самадхи», обозначающего «спокойствие». Так что, пожалуйста, не концентрируйтесь. Это требует приложения слишком больших усилий. Когда возникают мысли, то просто отпустите их — и вы обретёте покой. Представьте, что вы берёте стакан воды и концентрируетесь на том, чтобы держать его совершенно неподвижно. Внимательно смотрите на него и старайтесь удерживать его неподвижным. Но стакан воды никогда не будет совершенно неподвижным, как бы сильно вы на нём ни концентрировались. В итоге вас постигнет разочарование. Как вы можете заставить воду в стакане стать совершенно спокойной? Просто поставьте стакан — и вода успокоится сама по себе. Отпусти всё — и наступит покой. Концентрироваться в процессе медитации — ошибка.

Как найти правильный баланс между отпусканьем, чтобы «стакан» обрёл неподвижность, и сосредоточением на дыхании — решать вам. Если вы сосредоточитесь на дыхании, а оно станет неприятным, то у вас появятся мысли. Если же вы наблюдаете за дыханием и оно действительно приятно, то вы не будете много думать. Не надо следить за дыханием в каком-то конкретном месте. Не надо следить за ним в носу или в животе. Постарайтесь отмечать дыхание, не определяя его местоположение в теле. Просто знайте, что дыхание входит и выходит, но не то, куда оно входит

или *откуда* выходит. Это лучший способ практиковать. Просто двигайтесь по направлению к счастью. Не трудитесь слишком усердно.

Когда наступает тишина, я чувствую умиротворение и действительно наслаждаюсь дыханием. Но через некоторое время у меня начинает напрягаться нос. Где я должен отмечать дыхание? Даже если я пытаюсь отмечать его в голове или груди, это создаёт дискомфорт. Иногда я даже слышу, как бьётся моё сердце. Пожалуйста, посоветуйте, как быть?

За сердцебиением наблюдать неудобно. Если вы его слышите, то просто отвлеките своё внимание и вернитесь к дыханию. Иногда, когда вы становитесь очень спокойным, вы можете заметить биение своего сердца и отвлечься на него. Чтобы преодолеть это отвлечение, можно воспользоваться приёмом сосредоточения.

Представьте, что я сижу перед вами, а по обе стороны от меня сидят монахи. Если вы сосредоточите своё внимание на моём лице, то через некоторое время монах, сидящий справа от меня, исчезнет и вы больше не будете его видеть. Такова природа сосредоточения.

Всё, что находится в середине вашего «экрана» — поля вашего внимания, становится тем, на чём фокусируется ваш ум, а всё остальное исключается. Это похоже на просмотр телевизора: через некоторое время ваш ум полностью погружается в него, вне

зависимости от размеров самого телевизора. Вы не видите его краёв, но видите только то, что происходит внутри. Даже если бы у вас был треугольный телевизор, в этот момент он бы выглядел для вас точно так же, как прямоугольный. Вот как работает сосредоточение.

Если вы наблюдаете за своим дыханием, то всё равно можете заметить, как бьётся ваше сердце. Но сердце находится «слева» или «справа» от вашего поля внимания; сердцебиение же не находится в центре вашего внимания. Поэтому просто продолжайте наблюдать, поместив дыхание в центр своего внимания. Через некоторое время вы перестанете замечать сердцебиение, вы будете осознавать только то, что находится в центре. Точно таким же образом, если вы сосредоточитесь на своём сердцебиении, а дыхание будет где-то с краю, то через некоторое время вы даже не будете знать, что дышите. То, на чём сосредоточено ваше внимание, в конечном счёте будет доминировать, а всё остальное исчезнет с вашего «экрана». Такова природа внимательности. Не надо ничего ожидать, просто будьте внимательны.

Конечно, просто *сказать* себе, что не надо ничего ожидать, не всегда срабатывает. Чтобы избавиться от ожиданий, надо запрограммировать своё осознание. Скажите себе: «Я не буду ожидать нимитту... Я не буду ожидать нимитту... Я не буду ожидать нимитту».

В начале медитации определите свою главную проблему — волнение, сонливость или что-то ещё — и скажите себе: «Я не буду волноваться... Я не буду волноваться... Я не буду волноваться, когда обрету нимитту». Это работает. Вы программируете своё подсознание. Когда появляется нимитта, это программирование начинает действовать и вы не будете взволнованы. Или, если вы обычно ожидаете какой-то стадии в своей медитации — «Вот она!», — вы можете запрограммировать себя так: «Когда я доберусь до этой стадии медитации, то у меня не будет никаких ожиданий... Когда я доберусь до этой стадии медитации, то у меня не будет никаких ожиданий... Когда я доберусь до этой стадии медитации, то у меня не будет никаких ожиданий». Скажите это себе трижды, а потом забудьте об этом. Ожидания исчезнут. Это называется программированием вашего осознания.

Если вы не пробовали такое раньше, то проведите небольшой эксперимент. Вечером, перед тем как лечь спать, установите будильник на несколько минут позже того времени, когда вы собираетесь встать. Например, если вы хотите встать в 7 утра, то поставьте его на 7:04, таким образом вы не будете бояться того, что в случае неудачи эксперимента вы проспите. Затем, перед тем как заснуть, трижды скажите себе: «Я проснусь в 7 утра... Я проснусь в 7 утра... Я проснусь в 7 утра». Вы будете поражены, когда действительно проснётесь ровно в 7 утра или парой минут

раньше или позже. То, как хорошо это работает, просто невероятно. Откуда ваше тело узнало, что сейчас 7 утра? Это знает ваше подсознание. Такой эксперимент придаст вам уверенности в том, что вы можете программировать себя.

Используйте этот же метод в начале медитации, чтобы программировать своё осознание: «У меня не будет никаких ожиданий... У меня не будет никаких ожиданий... У меня не будет никаких ожиданий». Скажите это себе как можно чётче, выслушайте со всем возможным вниманием, и тогда это сработает.

Обычно, когда я прислушиваюсь к ритму своего дыхания, то начинаю засыпать. Несколько раз я чуть не упал со стула или табурета, на котором сидел. Пожалуйста, помогите.

Разве не странно, что некоторые люди засыпают во время медитации, но не могут заснуть, когда вечером ложатся спать? Если вы один из таких людей, то попробуйте применить обратную психологию. Постарайтесь заснуть во время медитации — и, возможно, вы станете очень бодрый!

Есть позы для сна, а есть позы для медитации. Обычно ваше тело распознаёт так: «Да, я следую за ритмом своего дыхания, но эта конкретная поза — сидя на подушке для медитации или сидя на стуле — не та поза, в которой я засыпаю». Однако если вы сядете на кровать, то это может напомнить вам о сне и вы заснёте. Важно не только то, что вы

делаете, но и то, где вы находитесь и в какой позе. Поэтому следите за тем, чтобы у вас была подходящая поза.

Если это не поможет, то попробуйте заняться самовнушением. Скажите себе: «Я буду следить за своим дыханием, но, пожалуйста, не засыпай... Я буду следить за своим дыханием, но, пожалуйста, не засыпай... Я буду следить за своим дыханием, но, пожалуйста, не засыпай». Другими словами, скажите своему уму, что сейчас не время для сна: «Не дай сбить себя с толку. Ты следишь за дыханием, чтобы не заснуть. Ты не следишь за дыханием для того, чтобы засыпать».

Также вы можете заняться медитацией при ходьбе, так как это определённо не даст вам уснуть. Я никогда не слышал, чтобы кто-то врезался в стену из-за того, что заснул на ходу. Поэтому попрактикуйте медитацию при ходьбе, а затем медитацию на дыхании в качестве вспомогательной.

Ещё одна вещь, которую вы можете сделать, — это использовать мантру вместе с дыханием. Но это должна быть правильная мантра. Не надо вдыхать со словами «покой», а выдыхать — с «отпускаю», или вдыхать с «зат...», а выдыхать с «...кнись». Вам нужно что-то более действенное, чтобы не уснуть. На вдохе скажите себе: «Я умру», а на выдохе: «Это точно». «Я умру... это точно... я умру... это точно». Обычно эта мантра не даёт никому уснуть.

ФАКТЫ О МЕДВЕЖОНКЕ (И ДРУГИХ ПУШИСТИКАХ)

.....

Раньше у нас был милый плюшевый мишка, который сидел рядом со мной, когда я проводил медитационные ретриты. И знаете, что произошло? Кто-то купил его на благотворительном аукционе по сбору средств на строительство женского монастыря! Теперь мы ищем другого. Если вы планируете украсть плюшевого мишку у вашего внука или ещё у кого-то, то не стесняйтесь пожертвовать его нам. Шутка!

Но если серьёзно, то плюшевый медвежонок сидел рядом со мной потому, что на ретритах люди часто слишком серьёзные, а им нужно немного любящей доброты. Если вам действительно тяжело, то вы можете медитировать с плюшевым мишкой на коленях. Когда у вас на коленях плюшевый мишка, ваша медитация может стать гораздо глубже!

Плюшевый мишка может помочь вам и тогда, когда вы не медитируете. Купите его и поставьте в своём офисе, чтобы, например, если вас одолеет желание критиковать всех вокруг, то вы бы могли обнять медвежонка и спросить его, существуют ли реальные недостатки, на которых стоит заикливаться. Это напомнит вам о мягкости и доброте. Необязательно использовать мягкую игрушку — это может быть

фотография вашего любимого монаха, что-то, что будет напоминать вам о доброте, отпускании и прощении. Обнимите своего плюшевого мишку или посмотрите на фотографию — и позвольте доброте вернуться к вам.

Пушистых существ можно применять и ещё одним способом. Если ваши медитации наполнены воспоминаниями о том, что вы считаете плохими поступками по отношению к другим, совершёнными вами в прошлом, вам нужно покаяться. Наказание — сто раз погладить кошку. Если у вас нет своей кошки или кролика, одолжите их. Возьмите зверька на колени и погладьте его сто раз. Если это не помогло — сделайте ещё сто поглаживаний. Смысл поглаживания пушистого животного, особенно настоящего, заключается в том, что вы чувствуете сострадание и доброту. Когда вы чувствуете сострадание и доброту по отношению к маленькому пушистому зверьку, есть большая вероятность того, что вы сможете перенести эти сострадание и доброту на себя. Тогда вы сможете простить себя и отпустить прошлое.

ЗАМЕРЕТЬ, А НЕ ЗАСТРЯТЬ

.....

В последние пару дней я вижу яркий пурпурный свет за левым или правым веком. Он появляется во время прекрасного дыхания, что заставляет меня думать, что это

нимитта. Свет возникает примерно на пять-десять секунд, но как только я сосредоточиваюсь на нём, он исчезает. Я читал в вашей книге, что невозможно поддерживать нимитту, если осознанность слишком слабая. Посоветуйте, как добиться прогресса?

Если вы видите нимитту, не пытайтесь сосредоточиться на ней! Не пытайтесь продлить её. Просто успокойтесь. Ничего не предвкушайте, ничего не ожидайте, ничего не пытайтесь достичь. Как только вы попробуете сосредоточиться на ней, она исчезнет. Не делайте ничего, просто позвольте ей прийти к вам. Лучший способ понять, как работают нимитты, — это рассматривать их как животных из примера Аджана Чаа о тихой лесной заводи. Когда Аджан Чаа странствовал по джунглям, он всегда старался в середине дня найти озеро или реку, чтобы искупаться, постирать свою одежду и набрать воды для питья. После купания и наполнения кувшина водой он устанавливал противомоскитную сетку в десяти-двадцати метрах от берега водоёма, чтобы потом медитировать там всю ночь.

Когда наступали сумерки, он иногда держал глаза открытыми, потому что в это время лесные животные выходили к воде, чтобы попить и искупаться. Ему приходилось сидеть очень тихо, потому что животные в джунглях боятся людей гораздо больше, чем люди их. Если бы они поняли, что у воды кто-то есть, то они бы никогда не вышли к ней, как бы им ни хотелось пить. Но когда они чувствовали себя в безопасности,

то выходили и играли. Наблюдать за этим было очень весело, совсем как смотреть канал *National Geographic*! Но Аджану Чаа нужно было оставаться совершенно неподвижным: если бы он пошевелился или издал малейший звук, то животные тут же убежали бы.

Вот как Аджан Чаа учил меня обращаться с нимиттами. Если появляется нимитта, то вы должны быть неподвижными, как Аджан Чаа у лесного водоёма. Нимитта — как животное, вышедшее из джунглей, и вы должны наблюдать за ней так же, как наблюдали бы за пугливым лесным животным. Если вы попытаетесь сосредоточиться на нём, оно убежит. Если вы будете взволнованы или испуганы, оно поймёт, что вы наблюдаете, и убежит. Вы должны быть абсолютно неподвижны, чтобы оно не поняло, что за ним кто-то наблюдает.

Это блестящее сравнение, потому что именно так оно и работает. И это даёт вам возможность представить: вы, как Аджан Чаа, сидите у лесного водоёма, и все эти удивительные вещи приходят, чтобы поиграть в вашем уме.

Также Аджан Чаа говорил: «Если вы абсолютно неподвижны, то некоторые действительно необыкновенные и диковинные животные выходят поиграть, животные, о которых вы раньше даже не слышали. Они настолько робкие, что выходят только тогда, когда вы совершенно неподвижны. Это и есть джханы».

Если вы хоть немного пошевелились — «Вот она, джхана! Да!» — они услышат вас, убегут и не вернутся несколько дней.

Поэтому не пытайтесь сосредоточиться на нимитте. Ничего не делайте. Представьте, что вы Аджан Чаа, абсолютно неподвижно сидящий у лесного водоёма.

Я застрял на ярком свете и не могу продвинуться к нимитте. Как мне стоит действовать?

Не двигайтесь. Причина, по которой вы чувствуете себя застрявшим, заключается в том, что вы пытаетесь двигаться. Если вы просто позволите себе застыть где-то в ярком свете, то хорошо проведёте время, а нимитта придёт к вам сама. Если же вы попытаетесь ловить эти вещи, то они убегут. Вот как это работает. Расскажу историю про страуса эму.

Много лет назад один *анагарика* (человек, ведущий почти монашескую жизнь) из нашего монастыря очень хотел увидеть страуса эму, но так и не смог его нигде найти. Но однажды, когда он долго медитировал в лесу и был совершенно неподвижен, эму подошёл к нему, опустил голову и обнюхал его со всех сторон. Точно так же, как в примере Аджана Чаа про тихую лесную заводь, ничего не делайте — и они выйдут поиграть.

И что вы имеете в виду под «застреванием» в ярком свете? Вы там не застряли, это прекрасное место, чтобы там находиться. Наслаждайтесь этим. Многие люди вам точно завидуют. Просто будьте довольны тем, что вы там. Если вы счастливы быть там, где вы есть, то вы отпускаете, и тогда медитация развивается дальше сама по себе.

Спокойный ум — это ум, который не движется, ум, который не возбуждён. Он не пуст, вы всегда что-то осознаёте. Является ли озеро пустым, когда на его поверхности нет волн? Оно неподвижно, но не пусто.

БУДЬТЕ ПОСЕТИТЕЛЕМ

.....

Можете ли вы объяснить, как эго влияет на медитацию и как им управлять?

Эго всегда всё контролирует. Будда говорил: «Когда есть „я“, есть и „моё“. Там, где есть „моё“, есть и „я“» (МН22). Когда у вас есть чувство эго или самости, у вас также есть имущество, вещи, которые вы пытаетесь контролировать. Ваш ум — один из видов такого вымышленного имущества. Например, во время ретрита вам иногда может показаться, что комната, в которой вы находитесь, — ваша, и, как следствие, вы хотите контролировать то, что в ней происходит, и не допускать посторонних звуков. Но комната не принадлежит вам, вы в ней только на короткое время. Дело в том, что когда есть чувство самости, то также возникает чувство обладания и желание контролировать.

Иногда посетители, приходившие в монастырь Бодхиньяна, говорили: «Здесь так красиво, так спокойно и такая расслабляющая атмосфера».

А я говорил в ответ: «Да вы с ума сошли! Это место, где я работаю. Здесь постоянно куча всякой работы. Постоянно нужно что-то строить и ремонтировать. Нужно делать кучу звонков и решать множество разных вопросов, а ведь мне нужно обучать монахов. Что вы имеете в виду, говоря о безмятежности этого места? Да это настоящий трудовой лагерь!».

Наконец я понял, что что-то идёт не так. Мне нужно было найти способ отдохнуть, но при этом оставаться настоятелем. И я решил, что раз в неделю с утра буду представлять, что я тут посетитель, а не хозяин. Поскольку я стал посетителем, то мне не надо было решать никаких проблем — это была работа для кого-то ещё. Мне не надо было выполнять никакие строительные и ремонтные работы. Мне не нужно было вообще ничего делать. Я мог наслаждаться монастырём как посетитель. Обязанности у вас появляются только тогда, когда вы являетесь хозяином.

Одно утро в неделю, возможно, в выходные, представьте, что вы гость в собственном доме. Пейте кофе, болтайте о том о сём и получайте удовольствие. А все дела пусть делает кто-то другой. Просто расслабьтесь. Если вы хозяин, то должны всё контролировать. Если же вы пришли в гости, то можете всё отпустить и просто наслаждаться.

Будьте посетителем и тогда, когда вы сидите на своей подушке для медитации. Будьте гостем своего тела, гостем своего ума. Тогда вы действительно сможете отпустить, потому что это больше не ваша

проблема: «Ум, ты можешь делать всё, что захочешь. Ты не мой, и я больше не контролирую тебя. Если ты хочешь спать, я не против; делай всё, что хочешь. Тело, если ты хочешь болеть, я не против. Ты мне не принадлежишь. Я посетитель, а не владелец». Или, говоря словами Будды: «Не моё, не я, не самость. Это не принадлежит мне» (СН 22:59).

Всякий раз, когда появляется эго, вы хотите всё контролировать. Будьте гостем настоящего момента, а не его хозяином. Вот как вы можете отпускать в процессе медитации.

Я понимаю, что для достижения покоя требуется убрать себя с дороги, но кажется почти невозможным избавиться от ощущения самости. Хотя я и хочу, чтобы ощущение самости исчезло, но чувствую, что продолжаю поощрять его оставаться. Пожалуйста, помогите.

Просто оставайтесь в настоящем моменте. Это трюк, который позволяет вам исчезнуть, потому что в настоящем моменте большая часть «вас» пропадает.

Ведь кто вы? Мы определяем себя в основном по нашему прошлому. Вы врач, вы инженер, вы могильщик. Но это лишь то, что вы делали в прошлом, а не то, кем вы являетесь сейчас. Если вы отпустите прошлое, действительно отпустите его, тогда кто вы такой? Очень трудно определить «себя», когда нет прошлого. На самом деле когда вы перестаёте думать и навешивать на себя ярлыки, то начинаете исчезать! Всё то, кем вы себя считаете, — все эти ярлыки, всё

это прошлое, которым вы определяли себя, — отпустите их все. Таким образом мы будем постепенно отпускать ощущение самости.

Нас также определяет всё то, кем мы хотим стать в будущем, наши цели и устремления. «Я стремлюсь стать поэтом. Я стремлюсь стать медитирующим». Не надо ни к чему стремиться! Если вы стремитесь к чему-то, то просто получите три «ления»: *устремление*, за которым всегда следуют *уязвление* и, наконец, *отрезвление*! Помните, что во всех «лениях» есть уязвление посередине. Так что не имейте никаких стремлений.

Если у вас нет планов на будущее и вы отпускаете прошлое, то вы исчезаете. Если срабатывает трюк, позволяющий вам находиться в настоящем моменте, то все те вещи, которыми вы себя определяете, просто пропадают. Вы отпускаете себя.

Просто следуйте инструкциям: осознание настоящего момента, тишина, наблюдение за своим дыханием. Через некоторое время спросите себя: «Кто я?». И тут вы обнаружите: «Я ушёл!». Блестяще!

Если после медитации вы чувствуете, что потратили время впустую, это означает, что вы чего-то добивались! Почему вы пытались чего-то добиться? Почему вы решили, что время нужно использовать с пользой и что в конце вы должны что-то из него извлечь? Разве жизнь не является пустой тратой времени? Достаточно скоро вы всё равно умрёте, и через пару поколений о вас никто и не вспомнит. Какая пустая трата времени!

Жизнь — пустая трата времени, за исключением тех моментов, когда вы занимаетесь чем-то полезным, например медитируете.

Попробуйте сегодня стать полным неудачником, то есть постарайтесь не достигать абсолютно ничего. Ничего не достигать — удивительное занятие: когда ничего нет, появляется великая пустота. Так что отпустите всё, расслабьтесь, проведите прекрасный день и ничего не делайте.



3

Когда задница перестанет болеть

*Подводные камни плохой
«медитационной каммы»*

Однажды я проводил ретрит, и в один из дней сразу после чая я отправился в наш монастырь, чтобы провести время с монахами. Мне хотелось принять душ и убедиться, что в монастыре всё в порядке. Один из монахов, который должен был провести учения в тюрьме, засвидетельствовал мне своё почтение и ушёл. Но через некоторое время он вернулся, так как не мог найти свою сумку.

Он сказал мне: «Я не был осознанным».

Я сказал ему: «Нет, нет. Не надо смотреть на это так. Ты просто не испытывал привязанности к своей сумке. Молодец!».

На что угодно вы можете взглянуть с разных точек зрения. Если вы пытались медитировать и в конечном

счёте заснули, то можете считать себя либо лентяем, либо сострадательным человеком: вам, должно быть, нужен был сон, и вы позволили своему телу получить то, что ему было нужно. Если вы собираетесь судить себя, то сделайте выбор в пользу доброты.

Большинство людей в наши дни помешаны на контроле. Нас долгое время учили эксплуатировать своё тело, заставляя его напряжённо работать. Однажды в Сингапуре кто-то спросил меня: «Неужели и в Австралии так много людей болеют раком? Тут, в Сингапуре, онкологические отделения буквально переполнены». Я думаю, что совершенно ясно, почему в наши дни так много людей болеют раком. Это происходит из-за нашего отношения к телу. Мы эксплуатируем его, принуждаем его и не даём ему достаточно отдыхать. На Западе мы считаем, что лень — это плохо, и думаем, что забота о своём теле — это потакание себе.

Из-за того что мы не заботимся о своих телах, многие люди заболевают всевозможными болезнями и умирают молодыми. А вот на Пхукете (Таиланд) жил монах тайской лесной традиции, который дожил до 117 лет и был при этом вполне здоров. Если вы чувствуете усталость, то идите и отдохните. Это позволит вам стать гораздо более здоровыми, и вы проживёте дольше. Позвольте телу расслабиться и дайте ему время, чтобы снять напряжение и исцелиться.

Взгляните на то, как проходит ваш день. Вы просыпаетесь по будильнику, поскольку встаёте

в неестественное для вас время. Потом вы весь день куда-то спешите. Иногда вы допоздна не ложитесь спать. Из-за этого вы напряжены. Если вы будете достаточно внимательны, то ощутите напряжение в своём теле.

Когда вы приезжаете на ретрит, на то, чтобы расслабиться, вам может понадобиться несколько дней — используйте свою осознанность, чтобы узнать, что ощущает ваше тело. Почувствуйте, как повлияют на ваше тело эти пара дней отдыха или даже сна, если вы захотите выспаться. Это потрясающий эффект. Сначала вы будете ощущать в теле усталость, а затем то, как оно постепенно освобождается от блокировок. Всё тело расслабляется. А когда расслаблено тело, то гораздо легче расслабиться и уму.

В течение первых двух-трёх дней просто дайте телу отдохнуть. Если вам хочется спать — спите и не назначайте время, когда вам надо встать. Позвольте себе проснуться естественным образом. Затем вы можете выпить чашку чая и принять душ, а после этого пойти медитировать. Вы будете чувствовать себя расслабленным, а ваше тело будет готово сотрудничать с вами. Опять-таки, нас всегда учили, что необходимо принуждать тело, постоянно его контролировать. Это полная противоположность тому, чтобы работать в гармонии с обстоятельствами.

Вся наша западная цивилизация — это попытка контролировать обстоятельства, а не работать с ними. Но на ретрите вы можете вернуться к гораздо

более естественному распорядку. Отдохнув в начале ретрита, вы сможете гораздо более эффективно медитировать ближе к его окончанию.

Большинство людей очень много спят в начале ретрита, возвращаются к обычной продолжительности сна в середине, а во второй части уже спят гораздо меньше. Просто делайте то, что естественно. Как только организм восполняет дефицит сна, дальше ему не нужно много спать. Поэтому в первые два-три дня дайте своему телу возможность выбирать. Если оно говорит: «Я хочу спать», дайте ему поспать. В середине ретрита спросите себя, сколько сна вам действительно нужно. А ближе к его окончанию вы уже скажете: «Хм, на самом деле тебе вообще не нужен этот сон». Однако если вы уверены, что устали, то ложитесь спать, несмотря ни на что.

Если ум отделён от тела, то разве осознанность не должна преодолевать усталость?

Ваш ум связан с телом и находится под его влиянием. Когда тело расслаблено, то ум может легко медитировать. Ваше отношение к телу тоже очень важно, потому что это совпадает с вашим общим отношением к жизни. Важно именно это ментальное отношение.

Позиция принуждения и контроля, когда вы говорите своему телу: «Ты устало, но мне всё равно — ты отправляешься медитировать», контрпродуктивна для медитации. Именно такая жёсткость, когда вы рассматриваете всё в жизни как нечто, подчиняющееся

вашей воле, — вот что мешает наступлению мира и покоя.

В определённой степени ум и отделён от тела, и находится под влиянием тела. Умственная установка «Мне сейчас надо отдохнуть» — это то же самое, что доброта, которая наблюдает за процессом медитации и говорит: «Пусть ум будет вялым или беспокойным. Я оставлю его в покое. Это то, что он хочет делать, и это действительно всё, что он может сделать сейчас». Такое сострадание, такое позволение вещам быть такими, какими они являются, на самом деле является причиной тишины.

Иногда я использую выражение «медитационная камма». Точно так же, как камма влияет на многие аспекты нашей жизни, этот особый вид каммы влияет на нашу медитацию. Хорошая медитационная камма ведёт к хорошей медитации — покою, тишине, мощной осознанности. Плохая медитационная камма приводит к противоположным вещам — разочарованию, скуке, напряжению и борьбе с собой.

Хорошая медитационная камма создаёт покой, являет добро, нежность, терпение. Это три правильных намерения Восьмеричного пути плюс терпение. Это благое намерение, благая камма. Это не может не привести к благим результатам.

Плохая медитационная камма — это страстное желание: «Я хочу, я хочу, я хочу» — и недоброжелательность: «Ум, ты будешь делать то, что я тебе говорю. И мне плевать. Я ненавижу сонливость. Я ненавижу лень».

Причина, по которой я говорю об этом, заключается в том, что хорошая медитационная камма — это семя и причина покоя, тишины и глубокой медитации. Всё, что вы действительно можете сделать, — это создать причины. Затем, создав все условия, ждите, пока эти условия созреют. Большого вы сделать не можете.

Создавая покой, будучи добрым, нежным, вы делаете максимум возможного для появления глубокой медитации, тишины, прозрения и пробуждения. Это ваша работа. Такое отношение — самое важное из того, что нужно поощрять. Если вы относитесь к своему телу таким образом, то всегда будете точно знать, нужно вам поспать или нет. Вы не ленитесь, вы просто создаёте покой, проявляете доброту и нежность.

Такое отношение распространится и на ваше отношение к своему уму. Опять же, если вы создаёте хорошую медитационную камму, это нельзя назвать ленью. Конечно, когда вы спите, то не достигнете джханы. Но такое ваше отношение создаёт причины и условия для обретения джханы в будущем.

На третий, четвёртый или пятый день ретрита люди часто бывают расстроенными, так как чувствуют, что у них ничего не получается. У них возникает такое напряжение, что они хотят вернуться домой и им кажется, что они зря тратят время. И я всегда говорю им: «Идите в свою комнату, ложитесь в кровать и поспите».

«Но это же лень», — говорят мне в ответ.

«Идите в свою комнату, ложитесь в кровать и поспите».

«Но это же потакание желаниям!»

«Идите в свою комнату, ложитесь в кровать и поспите. Потом примите душ и выпейте чашечку чая».

И когда они в конце концов делают то, что я им говорю, то на следующую встречу со мной они приходят со словами: «Аджан Брахм, это сработало! Это сработало!».

Ну конечно, это работает. Я не знаю, сколько раз я советовал это, и всегда был 100 % успех. После того как вы расслабитесь, у вас будет одна из ваших лучших медитаций. Если вы расстраиваетесь или напрягаетесь, значит, вы слишком стараетесь. Вам обязательно нужно научиться немного расслабляться. Результаты будут замечательными.

ХОРОШИЕ, ХОРОШИЕ, ХОРОШИЕ ВИБРАЦИИ

.....

Когда я, согласно вашим наставлениям, беззвучно декламировал «Намо Буддайя», у меня появилось ощущение покалывания на коже головы и волосах, но это было приятное ощущение.

Это значит, что вы станете монахиней! Это был знак. С бритой головой эти ощущения будут ещё более приятными!

Если вы ощущаете вибрации или какой-то поток энергии во время медитации, не стесняйтесь плыть

по течению. Когда я вернулся с ретрита в Южной Корее, люди постоянно спрашивали меня, видел ли я танец «Гангнам стайл». Я никогда его не видел, но, похоже, его там танцуют повсюду. Если вы начинаете пританцовывать во время медитации, значит, вы занимаетесь корейской медитацией!

Серьёзно, если во время медитации вы хотите раскачиваться, то раскачивайтесь. Только в этом случае, пожалуйста, слезьте со стула, а то вы можете упасть!

Однако иногда вам может показаться, что вы раскачиваетесь во время медитации, хотя на самом деле вы совершенно неподвижны. Много лет назад одна женщина была убеждена, что раскачивается во время своей медитации. Я сказал ей, что наблюдаю за ней и что она сидит совершенно неподвижно. Я так и не смог убедить её, поэтому сказал, что сниму, как она медитирует, на видео. В результате она мне поверила.

Вам может показаться, что вы раскачиваетесь, но это не так. Это просто восприятие обманывает вас. Так что если подобное произойдёт — не волнуйтесь, просто позвольте этому происходить и плывите по течению. Через некоторое время это прекратится само собой.

Если у вас в голове появилось жужжание — а жужжание ведь исходит от пчёл, — значит, они там есть!

В минуты тишины мой внутренний диалог иногда становится очень громким. Временами мне кажется, что кто-то говорит со мной, и это заставляет меня чувствовать себя шизофреником, хотя я им не являюсь.

Если бы вы были шизофреником, то сказали бы: «Но голос говорит мне, что я не шизофреник». Значит, вы точно им не являетесь!

Это происходит из-за того, что вы привыкли говорить, и когда вы не используете для этого речевой аппарат, вы начинаете использовать голову. Вы разговариваете с самим собой, потому что вам больше не с кем поговорить. Для начинающего это естественная ситуация, а чтобы её преодолеть, попробуйте использовать замену.

Когда я был молодым монахом и впервые встретился с великими учителями тайской лесной традиции, то был очень напуган. Я боялся, что кто-то из них прочтёт мои мысли и расскажет другим, о чём я думаю. Я не был готов к тому, чтобы мои мысли читали. Запомните, что некоторые монахи и монахини действительно могут читать ваши мысли, поэтому будьте осторожны с тем, о чём вы думаете. Это должно напугать вас и заставить внутреннюю болтовню умолкнуть!

Но нет — хорошие монахи, конечно, не станут читать ваши мысли, даже если могут это сделать. Точно так же, как вы не стали бы читать дрянной роман, мы не читаем мысли.

Так вот, попробуйте замену. Неважно, используете вы мантру *Намо Буддайя* или *Ом мани падме хум*, произносите её с промежутками между словами. Таким образом вы научитесь молчанию. Это тренировка, позволяющая понять и распознать, что такое тишина. Пространство... между... словами. Узнайте тишину, познакомьтесь с ней, и когда вам станет с ней легко, она останется.

Если такая замена или отсечение пробелов между словами не работают, вы можете произносить мантру вместе с дыханием. Тайцы используют «Буддхо», когда вдыхают и выдыхают. Но для людей с Запада или людей, получивших англоязычное воспитание, лучшая мантра, которую я смог найти, — это произносить «Зат», когда вы вдыхаете, и «кнись», когда выдыхаете. «Зааааат... knись». Через некоторое время это до вас доходит, и вы действительно затыкаете внутреннюю болтовню. Это хороший метод. Вы учитесь молчать, а это стоит многих лет тренировок.

Если вы научитесь замечать моменты тишины в повседневной жизни, то станете очень здоровыми, умиротворёнными и счастливыми. Если вы будете внимательно наблюдать, то заметите, как много моментов тишины происходит в течение дня. Когда вы цените эти моменты, то сможете войти в тишину. Если вы практикуете подобным образом, вам не нужно будет постоянно говорить и думать, и вы станете очень мудрым и умиротворённым человеком. И к тому же ещё и здоровым.

Как мне продвигаться дальше?

Вы никогда не продвигаетесь вперёд. Вы никогда никуда не идёте. Оставайтесь там, где вы есть, и погружайтесь в то, где вы находитесь. У продвижения нет конца, конец есть только у самоуглубления: идите внутрь, а не вперёд. Именно там вы обнаружите следующий этап.

Продвигаясь вперёд, вы никогда не обретёте покой. Вы идёте вперёд всю свою жизнь, всё ближе и ближе подбираясь к гробовой доске. Разве это вас не волнует? Разве вы не видите, что могила всё ближе? Так что не надо продвигаться вперёд, идите внутрь. Узнайте, где вы находитесь. Углубитесь в тот опыт, который у вас уже есть. В этом и заключается мощь *про-зрения*. Вы зрите внутрь себя. Если вы смотрите наружу, что называется «обо-зрение», то будете лишь взволнованы! Поэтому всегда идите внутрь и никогда не продвигайтесь вперёд. Оставайтесь там, где вы есть, и погружайтесь в это.

Я полностью пробуждён, полностью осознан, мой ум спокоен и никуда не движется. Я продолжаю сидеть в медитации, и у меня начинает болеть задница. Чего ещё я жду?

Вы думаете, что достигли полного пробуждения, но это не так. Вы лишь чуть-чуть приоткрыли глаза. Вы думаете, что полностью осознанны, но это не так. Вы думаете, что ваш ум спокоен, но если бы это действительно было так, то вы бы не спрашивали: «Чего ещё я жду?».

На самом деле вы ждёте, когда у вас перестанет болеть задница. И это действительно достижимо! Если она начинает болеть, то встаньте и прогуляйтесь. Выполните несколько физических упражнений. Сядьте на стул. Некоторые люди говорят: «Не-е-ет, чтобы достичь пробуждения, надо обязательно сидеть на полу. Те, кто сидят на стульях, — неудачники; они просто не хотят прилагать усилий. Это просто бесхребетные слабаки, они как кисель. Настоящие медитирующие сидят на полу».

В действительности ваша медитация может быть одинаково глубокой вне зависимости от того, сидите вы на стуле или на полу.

ПУГАЮЩИЕ ВЕЩИ


.....

Во время сеанса медитации я пережил пугающий опыт. Мой ум ощущал себя очень тяжёлым и тёмным, практически абсолютным злом.

Когда вы идёте в кино или включаете телевизор, то там сплошное зло — вампиры и монстры. Зло — это круто! И вся эта дрянь может залезть в ваш ум, когда вы медитируете. Но нужно помнить, что вне зависимости от того, что вы испытываете, самое важное — это то, как вы к этому относитесь. Если вы чего-то боитесь, это может действительно стать тёмным, зловещим, ощущаться как дурное предзнаменование.

Если вы негативно реагируете на обычный медитативный опыт, то сами создаёте трудности и тьму.

Так что измените своё восприятие: «Ах, прекрасная, пустая тьма». Разве не прекрасна ночь, когда так темно, что видны только Луна и Млечный путь? Тьма — это прекрасно. И она очень тяжёлая. Измените своё отношение, и тяжесть станет благом. Мне тяжело, и это хорошо!

 Потерять рассудок — вот что вы должны сделать.

У меня было ощущение, что всё выходит из-под контроля. Это было очень страшно. Нормально ли это или на меня пора надевать смирительную рубашку? Надеюсь, вы сможете пролить свет на эту тьму!

Вы должны выпустить вожжи из рук, отпустить контроль! Дурные предчувствия — это то, что вы придумали сами. С вами всё в порядке, просто вы слишком остро реагируете. Сейчас я расскажу вам одну историю из своей практики.

Как-то раз много лет назад я медитировал и достиг стадии нимитты, во время которой вы можете видеть всевозможные вещи и явления. Мои глаза были закрыты, но я очень ясно видел монстра. Он стоял прямо передо мной, с большими выпученными глазами, клыками, с которых капала кровь, и в ожерелье из черепов!

Если бы это случилось с вами, то что бы вы подумали? «А-а-а, это зло! Я хочу вернуться домой. Пришёл

монстр!» Но я знал, что это видение было лишь порождением моего ума, и понял, что могу поиграть с ним.

На выпученные глаза, которые практически вылезали из орбит, я надел тёмные очки *Ray-Ban*. Для того чтобы это сделать, мне нужно было лишь подумать — и это происходило. Монстр стал действительно крут, прямо как Элвис Пресли в солнцезащитных очках. Ещё я вставил сигарету ему в пасть. Такими штуками я занимался ещё в школе — дорисовывал картинки в учебниках, из-за чего у меня часто возникали проблемы. В общем, ещё до занятий медитацией у меня были возможности попрактиковаться в таких вещах! Потом я затемнил ему несколько зубов, и монстр стал выглядеть так, как будто ему нужно посетить стоматолога. Ну, и в довершение я надел ему на голову соломенную шляпку с прикреплённым к ней цветком.

Монстр стал выглядеть совершенно нелепо — не монстр, а какое-то недоразумение! Я расхохотался, чем совершенно унизил его. И он исчез, чтобы больше никогда не возвращаться. Вот как надо избавляться от зла: просто унижать его.

Или вот вам ещё одна история. Человек, пришедший в монастырь Бодхиньяна, спросил у меня: «Мне кажется, что я схожу с ума. Когда я погрузился в глубокую медитацию, то из брусчатки на мостовой полезли монстры. Стоит ли мне сходить к врачу?».

Я ответил: «Идти к врачу нет никакой необходимости — просто поиграйте с вашими монстрами. Наденьте на них очки и шляпы, например красивые

котелки, если вам нравятся монстры в английском стиле. Поиграйте с ними».

В тот же день после обеда я снова увидел этого человека, и он сказал: «У меня был просто прекрасный день! Играть со всеми этими монстрами было потрясающе весело. Но теперь они ушли. Дуракаваляние с ними полностью избавило меня от страха». Оказывается, настоящей проблемой являлся именно страх, а совсем не монстры.

Так что поиграйте со своим страхом. Если вам кажется это тяжёлым, выясните, насколько это может быть тяжело. Представьте, что страх действительно имеет тяжесть, что он тяжёл, как статуя толстого Будды.

Считается, что толстый Будда приносит удачу. Когда я был в Корее, то все смотрели на моё полное тело, а я говорил: «Вот видите, я бодхисаттва!».

А они говорили: «Очень хорошо, очень хорошо». Всем вокруг это казалось очень смешным, ведь я должен был быть тхеравадинским монахом, а не бодхисаттвой.

И как-то раз одна китайка всё-таки не смогла удержаться. Она подошла ко мне и погладила мой толстый живот на удачу! Мне показалось, что это очень забавно. Не знаю, улыбнулась ли ей удача, но, во всяком случае, она попробовала этого добиться.

Вот что нужно делать с тем, что тягостно. Важно ваше отношение. Веселитесь и играйте с этим, и тогда оно больше не будет вас пугать.

А ЕСТЬ ЛИ СВЕТ?

.....

У меня есть близкая подруга, которая рассказывает мне о том, что получает послания от Бога. То, что она описывает, похоже на нимитты — яркий свет и безмерное счастье. Она говорит о том, что видит образования в облаках и что она танцует с ангелами. Значит ли это, что христиане могут достигать нимитт и джхан и что однажды она тоже сможет стать пробуждённой?

Нельзя этого исключить. Но нужно немного больше информации, чтобы выяснить, что на самом деле происходит и действительно ли это нимитта, хотя описание и довольно похоже на неё. И, конечно, это зависит от того, какие сообщения она получает, потому что это может оказаться и проявлением шизофрении. Вам нужно быть очень осторожной в интерпретации подобных вещей. Хотя если эти сообщения имеют смысл, то, вероятно, с вашей подругой всё в порядке.

Так что если вы когда-нибудь обретёте нимитту и при этом будете слышать голоса, будьте осторожны. Если вы хотите зарабатывать деньги на фондовом рынке, но вы суеверны, а внутренний голос продолжает твердить вам: «Вложи деньги в эту компанию, вложи деньги в эту компанию», — не надо ему верить. Вот вам классический пример.

Жил-был один парень, который обычно не слышал внутренних голосов, но однажды после окончания

медитации, сидя на своём коврикe, он услышал голос, шептавший ему: «Иди в казино, иди в казино».

Он замер. Это было очень необычно.

Пытаясь понять, откуда звучит голос, он оглядел комнату. «Что ты сказал?» — решился спросить он.

«Иди в казино».

Ух ты! На этот раз голос был слышен чётко и ясно. И поэтому он подумал: «А почему бы и нет? Может быть, кто-то присматривает за мной».

Придя в казино, он снова услышал голос: «Иди к столу с рулеткой. Иди к столу с рулеткой».

Определённо это не было игрой его воображения. Голос звучал так ясно, как если бы кто-то рядом произносил эти слова вслух.

Он подошёл к столу с рулеткой, и тут голос заявил: «Поставь десять долларов на 17... десять долларов на 17».

Сумма была небольшая, потерять не жалко, поэтому он купил несколько фишек по десять баксов и поставил их на 17. Крупье раскрутил рулетку, бросил шарик, и он остановился на... 17.

«Да! Да!» — услышал он голос, а затем тот сказал: «Поставь весь выигрыш на 22. Поставь весь выигрыш на 22».

Поскольку деньги всё равно были выигрышем, он поставил их все на 22. Крупье снова запустил шарик, и, конечно же, он остановился на 22.

«Йу-ху-у! А теперь поставь всё на 16. Поставь всё на 16».

Теперь у нашего героя были уже серьёзные деньги, около десяти тысяч долларов. Стоит ли этим рисковать? В конце концов, уйдя сейчас, он бы уже был счастлив. Он на мгновение задумался, а затем решил: «А, какого чёрта, я уже зашёл так далеко». И он поставил всю свою гору фишек на 16. Выиграв, он стал бы обеспеченным человеком на всю оставшуюся жизнь.

К этому времени вокруг стола уже собралась большая толпа, и атмосфера была буквально наэлектризованной. Крупье снова запустил шарик, и когда он закружился по рулетке, в зале воцарилась тишина.

Шарик катился круг за кругом, в тишине был слышен только этот звук... пока наконец... всё ближе приближаясь к ячейке... (она была уже очень близка!)... он не остановился... на 16!

Тишину взорвали крики нескольких игроков, но остальные буквально вцепились друг в друга, так как видели, что шарик ещё окончательно не остановился. Он балансировал на краю ячейки с цифрой 16.

Пока шарик балансировал на краю ячейки, а колесо всё ещё вращалось, время, казалось, замедлилось. Но затем шарик немного сдвинулся и скатился в соседнюю ячейку. Толпа была в шоке.

И в тишине снова раздался голос, теперь отлично слышимый: «Вот... чёрт!».

Очевидно, что даже небесные существа совершают ошибки. Поэтому, если вы слышите глас с небес, не надо ему следовать. Он может дать вам неправильный совет.

Много лет назад, после многих дней фокусировки моего ума на настоящем моменте, на одном из ваших ретритов я вошёл в глубокую медитацию. Вот как это было: я закрыл глаза и сосредоточился на своём дыхании. Через некоторое время отключились все мои органы чувств, последним ушёл слух, а затем исчезло и дыхание. Не зная, на чём сосредоточить своё внимание, я поднял глаза и увидел этот огромный и яркий источник белого света, приглашающий меня войти. Я отпустил всё, чтобы посмотреть, что произойдёт, и меня потянуло внутрь с огромной силой. На полпути я осознал, что для того, чтобы пройти весь путь до конца, мне нужно избавиться от ощущения самости, и ужасно испугался. Огромным усилием воли я заставил себя выйти из этого состояния. Это было просто ужасно. Мне бы никогда не хотелось пройти через такое снова. Казалось, что мой ум разрывается между здравомыслием и безумием. Когда вы говорите о нимиттах и джханах, воспоминание об этом всё ещё пугает меня, хотя прошло уже тринадцать лет. С другой стороны, это заставляет меня задумываться о том, что могло бы произойти, если бы я тогда смог отпустить самость. Не могли бы вы рассказать об этом поподробнее?

О, у вас был такой замечательный шанс! Пока вы думаете о том, что, может быть, вы сходите с ума, вы точно не становитесь сумасшедшим.

Именно так и происходит: вы видите прекрасный свет, вас затягивает в него, и это заставляет вас остановиться. И именно остановка вызывает страх. А нужно просто идти вперёд, к свету.

Страх помешал вам насладиться покоем и блаженством. Вы знали, что это блаженство, но в последний момент испугались. В следующий раз, пожалуйста, не позволяйте такому случиться. Если вы увидите прекрасный свет, то просто слейтесь с ним, и это будет лучшее из всего, что с вами случалось в жизни. И единственное плохое, что может произойти, — это то, что вы этого не сделаете; вот о чём стоит сожалеть. Если у вас снова будет такая возможность, то, пожалуйста, идите туда. Каждый, кто был в этих состояниях глубокой медитации, рассказывает о том, как они прекрасны. Они дают великое понимание, великий покой, великое счастье, великое чувство свободы, а также отличное здоровье. Поэтому, пожалуйста, когда это случится в следующий раз, дерзните сделать это.

Спасибо за ваши наставления, которые помогли мне избавиться от моих страхов. После того как я достиг самадхи, оно сохранялось ещё долгое время. Когда я закончил медитацию сидя и вышел пройтись, я даже не видел ковра. Это был страх перед состоянием глубокой медитации. Что ж, вам нечего бояться, и вы можете получить всё, что захотите. Поэтому, когда вы начнёте обретать покой, просто отпустите всё и наслаждайтесь этим по максимуму. В этом весь смысл медитации. Любой, испытавший состояние глубокой медитации, говорит, что это замечательное ощущение. Пожалуйста, присоединяйтесь к обществу любителей глубокой

медитации. Отпустите страх и просто получайте удовольствие.

Сегодня во время медитации я видел несколько жёлтых огней, а затем несколько периодически возникавших фиолетовых. Я напоминал себе, что нужно быть доброжелательным, внимательным и не волноваться. Но при этом я ясно мог слышать весь шум, стоявший в зале для медитации. Нормально ли это, если при наблюдении нирмитты сохраняется способность слышать?

Когда нирмитты появляются, вы всё ещё можете слышать шум. Но иногда это совсем не отвлекает, вы слышите шум как будто на некотором удалении. Другими словами, ваши пять чувств постепенно закрываются, но ещё не исчезли совсем. Звук исчезает в последнюю очередь.

Когда появляется свет, будь он фиолетовым, жёлтым или в горошек, просто будьте с ним. Расслабьтесь, будьте доброжелательны и осознанны. Тогда вы будете спокойным и умиротворённым, и всё это будет очень приятным.

Пока я наблюдал за светом, я постоянно напоминал себе о том, что надо быть доброжелательным и внимательным, но я не ощущал возникновения счастья, которого я ждал.

Ожидание — это противоположность наблюдению. Ожидание — это поиск чего-то внешнего, чего-то в будущем, желание, чтобы что-то произошло. Наблюдение, напротив, состоит в том, чтобы

заглянуть внутрь текущего момента. Когда вы наблюдаете, у вас нет проблемы ожидания, и в этом случае приходит счастье.

Как-то раз после путешествия по всему миру, будучи измотанным до предела, я наконец погрузился в первую приятную медитацию за несколько недель. Это было такое блаженство — просто сидеть, быть абсолютно неподвижным и ничего не делать. О, какая радость! Так что отпустите свои ожидания, и вы будете довольны.

Когда вы хотите чего-то большего, будь то счастье или свет, вы не можете наслаждаться тем, что имеете. Вы достигли света? Замечательно! Но вы хотите большего?! Удивительно, как многого хотят люди. Они достигают первой джханы, но нет, этого недостаточно, они хотят вторую. Они достигают второй джханы, но всё равно думают: «Нет, я хочу третью, я хочу получить сиддхи^{*}, я хочу всё». А в итоге они не получают ничего.

Когда вы ничего не хотите, ваш ум успокаивается. Когда вы снова начинаете чего-то хотеть, то просто создаёте себе проблемы. Зачем учиться, преодолевая трудности, когда можно учиться легко? Другими словами, никогда не наступайте дважды на одни и те же самые грабли.

* *Сиддхи* (пали) — психические силы, сверхспособности, сверхъестественные силы.

В Палийском каноне есть очень ценный рассказ Будды о дрессировке четырёх типов лошадей (АН 4:113). Первая лошадь очень сообразительная. Объездчику достаточно вытащить хлыст, и, уже только завидя его тень, лошадь делает всё, что от неё требуют, и идёт туда, куда положено. Так же и хороший ученик. Я даю совет, а он, услышав, сразу же следует ему.

Вторая лошадь уже не так сообразительна. Для начала вам придётся разок ткнуть в неё хлыстом — просто чтобы предупредить, не причиняя при этом вреда. Тогда эта лошадь думает: «Лучше я буду вести себя правильно, иначе я буду страдать». Это похоже на учеников, которые слышат о страданиях других людей, после чего их посещает мысль: «Я не хочу такого». Они отпускают, довольствуются тем, что есть, и проводят время хорошо и спокойно.

Третья лошадь уже слегка туповатая. Вам придётся ударить её, но только один раз. Однажды испытай боль — стремясь к чему-то, расстраиваясь и беспокоясь из-за этого, — вы учитесь на своей ошибке. Вы думаете: «С этого момента я буду всё отпускать. Я буду в мире со всем, буду добрым и мягким. Я больше не буду связываться с таким». Несмотря на то что они понимают немного медленнее, ученики с таким типом мышления всё ещё довольно неплохи.

А вот четвёртая лошадь — настоящая тупица. Удар, второй, третий, а она всё ещё не понимает, что нужно делать. Я всегда говорю о Второй благородной истине — о том, что желание ведёт к страданию.

Пожалуйста, научитесь отпускать — примиряться, быть добрыми, быть нежными. Перестаньте к чему-то стремиться. Будьте здесь, не пытайтесь никуда продвигаться. Как вы обретёте покой, когда всё ещё держите в руках стакан с водой? Вы должны поставить его. Перестаньте стремиться и используйте силу мудрости, а не силу воли. Пожалуйста, учитесь и не будьте такими глупыми, как четвёртая лошадь.

Ошибившись раз, другой — обязательно извлеките уроки. Прекратите всё контролировать. Просто примиритесь, будьте добры, будьте нежны. Успокойтесь и будьте довольными. Когда вы обретёте этот покой, то улыбка до ушей не будет сходить с вашего лица ни днём, ни ночью.

Однажды, когда я гостил в вашем монастыре, я несколько дней практиковал медитацию метты, чередуя её с медитацией при ходьбе и медитацией отпускания. Метта всё больше росла внутри моего сердца, пронизывала всё моё тело, и в конце концов в области сердца образовался ярко-розовый шар метты. Он ощущался как совершенно реальный, как будто его можно было потрогать. Шар светился и был податливым, как мягкий, гладкий, розовый пластилин. Затем он вырвался из моего сердца, и всё моё существо стало розовым и наполненным меттой. Это было самое восхитительное чувство, которое я когда-либо испытывал. За обедом мне хотелось улыбаться всем, даря самую глубокую и проникновенную любовь. Но при этом я находился в уязвимом состоянии: когда я случайно

услышал, что кто-то проявил бесчувственность по отношению к другому человеку, это глубоко ранило и потрясло меня, и я выпал из метты, как будто получив удар исподтишка. Но это всё равно того стоило.

Вот что происходит, когда вы погружаетесь в медитацию любящей доброты: вы получаете несколько приятных нимитт, и это делает вас очень счастливым. Вот что можно испытать, когда вы успокаиваетесь и отпускаете. Вы не смогли удержаться в этом состоянии, потому что слегка перестарались. Но это действительно стоит того, чтобы просто испытать состояние покоя и любви.

Люди, проходившие сквозь свет во время клинической смерти, рассказывают, что они испытывали в этот момент больше покоя и любви, чем когда-либо прежде, просто метту в чистом виде. Испытав подобный опыт, во время медитации или во время клинической смерти, вы понимаете, что чистая любовь и чистый экстаз — это одно и то же. Вы можете называть это экстазом, блаженством в блаженстве или слиянием с чистой, абсолютной любовью.

Единственный способ, с помощью которого вы можете этого достичь, — отпустить все желания. Просто продолжайте делать то, чему я вас учил. Примиритесь, будьте добры, будьте нежны; станьте настолько спокойными, насколько это возможно, и перестаньте пытаться контролировать ситуацию.

Помните, что есть два типа медитации. Первая — это медитация, основанная на Второй благородной

истине — «Я хочу», — которая ведёт к страданию. Вторая — медитация, основанная на Третьей благородной истине — отпуская желаний, довольствовании тем, что есть, и счастье находится там, где вы есть, примирении с обстоятельствами, — которая приводит к состояниям блаженства. Я раз за разом говорю, что люди совершают одну и ту же ошибку: они всегда чего-то хотят.

ГДЕ ТВОЙ УМ?

.....

Когда мне удаётся удерживать внимание на дыхании, имеет ли смысл считать вдохи и выдохи, чтобы остановить блуждание ума?

Когда вы достигаете устойчивого сосредоточения внимания на дыхании, то ум не может блуждать. В этом и заключается смысл слова «устойчивый».

Если вы продолжаете считать свои вдохи и выдохи, то настало время остановиться. Если ваше внимание полностью сосредоточено на дыхании, от самого начала до самого конца и от конца до начала, то следующее, что нужно сделать, — это создать счастье. Как только вы добьётесь того, что дыхание станет счастливым, — прекрасный вдох, прекрасный выдох — ум не будет блуждать.

Иногда люди говорят, что они не могут сфокусировать свой ум ни на чём, что он всегда о чём-то думает

и блуждает. Но когда они смотрят футбольный матч, то полностью сосредоточены на нём на протяжении полутора часов. Или же они смотрят свой любимый фильм и не могут оторваться от него в течение пары часов, даже если им нужно в туалет. Пока они поглощены фильмом, они не замечают даже своих физиологических потребностей. И только когда фильм заканчивается, они думают: «О, мне нужно сходить в туалет». Когда вы смотрите фильм, вы сосредоточены. Почему так происходит? Да потому, что фильм вам нравится.

Помните, что именно наслаждение — счастье, радость — фиксирует внимание на объекте, а не приращение. Когда вы начинаете наслаждаться медитацией и переходите к прекрасному дыханию, именно в этот момент у вас появляется устойчивое внимание, и ум больше не блуждает. Вдохните: «Ах... это так приятно...». Выдохните: «Это так приятно...». Не забывайте о радости.

Пока вы осознаёте своё дыхание, не имеет значения, что делает ваше тело.

У меня случается довольно долгая задержка между вдохами и выдохами. Что должен делать в это время ум? Как правило, я начинаю о чём-то думать.

Просто будьте внимательны и добры к этому моменту задержки. Быть добрым к нему — значит не пытаться удлинить его, чтобы побить свой рекорд. Если вы будете постоянно пробовать это сделать, то можете

умереть — просто задохнуться! Поэтому всегда помните, что после выдоха нужно снова вдохнуть. Если вы будете помнить об этом, то будете жить долго.

Проблема возникает, когда вы наблюдаете за дыханием, а не за покоем и тишиной. Когда дыхание останавливается, то вы не знаете, на что вам смотреть. Поэтому старайтесь отмечать именно тишину покоя, а не само дыхание, и тогда вам всегда будет за чем следить.

Понимаете ли вы эти моменты покоя? Ваша осознанность даёт вам обратную связь, чтобы вы могли видеть, достигаете вы более прочного и глубокого покоя или, наоборот, становитесь более взволнованным. Наблюдение за дыханием — это просто способ движения к покою. Покой важнее, чем наблюдение за дыханием. Покой как таковой — лучшее, за чем можно наблюдать.

У меня бывали хорошие медитации, когда остаётся только дыхание и всё затихает. Тогда я задавался вопросом: «А где же ум?». Я не чувствовал ум. Является ли тишина умом?

Вы глупо поступили, раз начали думать в такой момент! Не нарушайте тишину. Странно, когда люди достигают в своей медитации тишины, а потом сами разрушают её. Однажды, когда я был в Непале, я поднимался на холм, и когда я достиг вершины, мне открылся невероятный вид на Гималаи. Это было так завораживающе красиво, что мне захотелось сделать

фотографию. Поэтому я помчался вниз за фотоаппаратом, но когда я вернулся на вершину, уже набежали облака. Я больше не видел Гималаи! Не совершайте ту же ошибку, когда вы спокойны. Не мешайте этому состоянию, наслаждайтесь им. Не начинайте думать: «Где же мой ум?».

Меня готовили как учёного. Когда я провожу эксперимент, то не стараюсь получить результат, пока не будут выяснены все данные. Если вы будете пытаться делать выводы, имея на руках только половину данных, это может исказить результат. Так что не думайте о том, где находится ум или что происходит, до тех пор пока медитация не окончится. И вот только тогда вы можете начать думать: «Что это было? Что произошло?». В процессе медитации просто будьте спокойны и неподвижны и дайте себе возможность собрать больше данных. Вам не надо пытаться разобраться во всём этом в середине путешествия. Подождите, пока оно закончится.

Сегодня у меня сменилось множество настроений — от благодарности до грусти, от радости до пресыщения. Могут ли помочь размышления о непостоянной природе этих состояний ума в достижении джханы?

Да, очень хорошо, когда вы осознаёте, что не можете контролировать свои мысли, свои эмоции, своё настроение. Как часто вы пытаетесь осуществлять такой контроль? «Я хочу испытывать только благодарность, а не печаль». «Я хочу чувствовать радость,

а не пресыщение». Можете ли вы это контролировать? Нет, эти вещи просто приходят.

Одна ученица сказала мне, что чувствует себя раздражённой. Поэтому я выдал ей лицензию на ворчливость — разрешение быть ворчливой в любое время и по любой причине. Счастье никогда не бывает проблемой, но я дал ей разрешение быть ворчливой. Как замечательно, что вам не нужно чувствовать себя неудачником, когда вы ворчите. Используйте своё право быть ворчливым, когда захотите!

Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ворчите? Ворчливость — это часть жизни, так что вы можете с таким же успехом наслаждаться своей ворчливостью. Другими словами, это вне вашей власти. Бывают моменты, когда вы бываете уставшим, бывают моменты, когда вы чувствуете себя ворчливым, но бывают и моменты, когда вам очень хорошо. Кто из этих «вы» — настоящий вы? Никто! Так что позвольте природе делать своё дело. Тогда в те моменты, когда вы ворчите, вы будете счастливы быть ворчливым, а это будет означать, что на самом деле вы не такой уж и ворчливый. Подумайте об этом. Все эти вещи непостоянны. Они не поддаются контролю. Они не имеют к вам никакого отношения. Когда вы поймёте это, вы освободитесь.

Другой ученик признался мне, что в последний день ретрита он был невероятно беспокойным, хотя постоянно заставлял себя стремиться к покою. Его ум был

взбудоражен; он не мог перестать думать, хотеть, стремиться. Наконец, просидев целый день в раскалённой комнате, изнывая от жары и чувствуя беспокойство, когда он пытался медитировать, он встал, пошёл и сел на пол в туалете. *О! Какой прохладный пол!* И прямо там, сидя на полу в туалете, он погрузился в глубокую медитацию.

Разве это не чудесно? Кто бы мог подумать, что его комнатой для медитации станет туалет — место, где мы отпускаем разные вещи? Вы никогда не должны думать: «Ой, осталась всего пара часов. Я должен усердно трудиться, а то я тут бездельничал». Нет, вы можете бездельничать столько, сколько захотите, — нет никакого окончательного толчка к пробуждению. Стремление только раззадорит, обеспокоит и расстроит вас. Просто продолжайте делать то, что вы делаете. Всё, что я могу сказать об этом: просто будьте умиротворённым и наслаждайтесь каждым мгновением.

Это начало моего медитационного пути, и моим подарком для вас будет продолжение практики в повседневной жизни. Я люблю медитацию.

Это здорово! Когда вам нравится медитация, когда вы получаете удовольствие, когда у вас много покоя, доброты и счастья — моя работа выполнена. В этом случае, куда бы вы ни пошли (даже в туалет!), где бы вы ни были, вы будете любить медитацию, ведь это так приятно.

В одной из сутт (МН 139) Будда говорит, что это путь без стенаний. Это прекрасное высказывание. Отсутствие стенаний означает путь улыбок и счастья, практику, которая делает вас всё более счастливым прямо в этой жизни.

Медитация — это не делание чего-то,
но и не бездействие; это «неделание».
«Бездействие» — это просто ещё одна форма
действия. Медитация — это «неделание».



4

Летайте авиакомпанией «Будда Эйр»

*Садитесь поудобнее, расслабьтесь
и наслаждайтесь видами!*

Что касается медитации, то осознанность — это способность знать, что происходит, быть осведомлённым. Вы не можете осознавать всё, потому что происходит слишком много всего; поэтому вы направляете свою осознанность на самое важное, на то, что происходит в настоящий момент. Прямо сейчас самое важное — это то, что вы читаете, поэтому вы осознаёте слова на этой странице. При этом есть множество вещей, которые вы не осознаёте, например запахи вокруг вас, где бы вы ни сидели. По мере того как вы развиваете свою осознанность, она становится всё сильнее и сильнее — вы можете буквально «испытывать» больше.

Это напоминает разницу между тем, что вы видите в одной и той же комнате при включённом

и выключенном свете. Когда свет выключен, вы можете различать очертания предметов, но не видите никаких деталей. Когда же свет включён, вы видите всё очень чётко. Таким же образом слабая осознанность отличается от сильной.

Одна из главных целей проведения ретрита состоит в том, чтобы сделать вашу осознанность как можно более сильной, чтобы вы стали лучше осведомлены о том, что происходит, особенно в вашем теле и уме. С увеличением осведомлённости вы гораздо глубже погружаетесь в медитацию и гораздо лучше понимаете то, что происходит у вас внутри. Вы как будто включаете внутри себя лампу.

Когда ваша осведомлённость повышается, вы можете различать больше оттенков вкуса пищи, видеть больше из того, что находится у вас под ногами, больше чувствовать и, самое главное, гораздо больше знать.

Существует также значительная связь между осознанностью и памятью. Когда при наличии сильной осознанности вы обращаете на что-то внимание, вам гораздо легче это запомнить. Чем мощнее внимание, тем сильнее отпечаток в вашем уме. Иными словами, как говорили мне нейробиологи, когда вы наблюдаете происходящее с сильной осознанностью, срабатывает больше нейронов. А совместная работа, как говорится, объединяет. То есть когда вы осознаёте что-то, это создаёт пути в вашем мозгу, которые являются частью памяти. Другими словами, каждый момент осведомлённости усиливает вашу способность

вспоминать. Вот почему, когда вы становитесь осознанным, то помните гораздо больше о том, что вы должны сделать и где что находится.

Если вы научите детей укреплять свою осознанность с помощью медитации, то их школьные оценки станут гораздо лучше. Им будет достаточно прочитать или услышать учебный материал всего единожды, чтобы он надёжно закрепился в их уме. Это является результатом полного внимания к тому, что говорит учитель. Такая осведомлённость, осознанность повышает их способность к обучению. Это очень полезно тем детям, которым трудно учиться в школе, неважно, начальной, старшей или даже в университете.

АКУСТИЧЕСКАЯ НИББАНА

.....

Однажды, когда Будда собирал подаяние, к нему обратился человек, попросив дать урок Дхаммы. Услышав слова Будды, он практически сразу достиг арахантства. Если для достижения арахантства требуется джхана, то как же это могло произойти?

Этим человеком был Бахия. В одной из своих предыдущих жизней он был одним из семи монахов — последователей Будды Кассапы (Уд 1.10). Эти монахи при помощи лестницы поднялись на вершину горы. Затем они сбросили лестницу вниз, сделав спуск невозможным. Медитируй или умри! Один или двое из них

стали арахантами, ещё один — анагамином, или невозвращающимся. А Бахия был одним из остальных монахов. Когда он умер, то снова возродился в мире людей, став моряком. Однажды его корабль потерпел кораблекрушение у западного побережья Индии. Спасаясь, он потерял всю свою одежду, но сумел доплыть до берега, где смастерил себе набедренную повязку из коры дерева. Местные жители решили, что он святой аскет-отшельник, и стали приносить ему еду и подарки. Такое положение вещей Бахию вполне устраивало, это было гораздо лучше, чем зарабатывать на жизнь трудом.

Поскольку люди относились к нему как к святому, он и сам стал считать себя святым. (Это показывает вам, почему вы должны быть очень осторожны и не относиться к монахам и монахиням так, как будто они являются королевскими особами или святыми. Если вы будете так поступать, то они могут подумать, что заслуживают этого и имеют право на особое отношение. Такие вещи могут разрушить Сангху.)

Однажды кто-то из его друзей-монахов из прошлой жизни, анагамин, спустился из мира Брахмы и сказал Бахии: «Послушай, ты не святой! Тебе предстоит пройти ещё долгий путь. Пока же ты просто носишь это грязное одеяние, вот и всё».

Тогда Бахия спросил его: «Как же я могу стать святым?».

Анагамин ответил: «Где-то в долине Ганга проживает Будда. Иди к нему».

И Бахия за одну ночь оказался в долине Ганга, что невозможно было бы сделать, иди он пешком. Это указывает на то, что Бахия обладал сиддхами, психическими силами. Тот факт, что он мог слышать своего старого друга, дэву-анагамина, также подтверждает его способности. Иными словами, в своей предыдущей жизни, медитируя на вершине горы, он, по всей видимости, перед смертью смог достичь джханы.

Когда Бахия встретил Будду, собиравшего подаяние, и попросил научить его Дхамме, Будда сказал: «В видимом будет только видимое, в слышимом будет только слышимое, в ощущаемом будет только ощущаемое, в осознаваемом будет только осознаваемое» (Уд 1.10).

Услышав эти слова, Бахия достиг пробуждения. Это было моментальное пробуждение, но оно произошло не только из-за слов. Стали бы вы пробуждённым, услышав такое? Бахия же имел фундамент из исполняемых предписаний, отречения и самадхи. Вот почему он достиг пробуждения, услышав всего несколько действенных слов Дхаммы. Вам же для достижения пробуждения нужны джханы и всё остальное. Какого-то одного ингредиента недостаточно.

Почему, услышав беседы Будды о Дхамме, люди сразу же достигали пробуждения?

Во-первых, Будда был невероятно могущественным учителем. Во-вторых, когда вы в той или иной сутте читаете о людях, ставших пробуждёнными, то надо понимать, что это произошло не только благодаря

учению Будды, о котором рассказано в этой сутте, но и тому, что эти люди делали до этого. Обычно они практиковали медитацию на протяжении многих лет.

В «Тхерагатхе» и «Тхеригатхе» в стихотворной форме изложены истории жизней пробуждённых монахов и монахинь. Они рассказывают о том, как практиковали в течение многих лет, чтобы стать пробуждёнными. Достопочтенный Ануруддха, один из главных учеников Будды, упорно трудился на протяжении семнадцати лет, прежде чем стал вошедшим в поток.

Когда вы читаете эти истории, рассказанные от первого лица, то понимаете, что в суттах описываются лишь последние мгновения перед их пробуждением. Вы видите, что эти пробуждённые существа практиковали до этого в течение многих лет.

Есть классическая история о монахине, жившей во времена Будды. Она практиковала медитацию в течение семи лет как бхиккхуни (монахиня с полным посвящением). И после семи лет практики у неё всё ещё не было ни одного момента покоя в медитации — ни прекрасного дыхания, ни нимитты, ничего! У неё не получалось медитировать; она чувствовала, что это безнадёжно. Но если она не может медитировать, то она не может быть и бхиккхуни. Но она не хотела возвращаться к мирской жизни, к трём изогнутым вещам: метле, которой она подметала пол, — символу работы по дому; половнику, которым она готовила карри, — символу работы на кухне; и своему мужу (третьей изогнутой вещи)!

Поскольку она не хотела возвращаться к трём изогнутым вещам, то выбор у неё был только один. Она взяла кусок верёвки, пошла в лес, залезла на дерево и привязала один конец верёвки к ветке, а другой накинула себе на шею! Она уже собиралась прыгнуть вниз, когда испытала своё первое переживание блаженства. Она смогла отпустить.

Будучи на пороге смерти, она знала, что ей придётся расстаться со всем, включая своё тело. В этот момент она точно поняла, что такое отпустить, и, как следствие, погрузилась в состояние глубокой медитации. Это было началом её пробуждения. Но я не рекомендую вам использовать её метод. Это немного чересчур.

Достичь пробуждения никогда не бывает легко. Это всегда требует времени. Толчком может стать какое-то определённое событие — будь то попытка самоубийства или услышанная небольшая история. Бхиккхуни Патачара, чья медитация долго не приносила плодов, обрела прозрение, когда увидела, как погасло пламя её масляной лампы. Простой мелочи может быть достаточно, чтобы помочь вам переступить через край и достичь пробуждения. Но это не происходит просто так, за один раз. На пути к этому потребуется много времени.

Почему Будда не достиг пробуждения, практикуя джхану под руководством двух своих учителей?

Два учителя, у которых обучался Будда до своего пробуждения, Алара Калама и Уддака Рамапутта, умели входить

в состояния, похожие на нематериальные достижения, но в действительности это были не истинные достижения. Я могу это утверждать, так как нематериальные достижения основаны на четырёх джханах, а Будда никогда не упоминал о достижении четырёх джхан под руководством этих учителей (МН 26). На самом деле, когда Будда вспоминал о предыдущих вхождениях в джхану, то упоминал момент из детства, когда он достиг джханы, медитируя под деревом джамбу* (МН 36). Это сильный аргумент в пользу мнения, что он не достигал джханы под руководством двух своих первых учителей. Если бы это было не так, то он вспоминал бы свой недавний опыт, а не эпизод из детства. Таким образом, можно утверждать, что Будда не достигал истинной джханы под руководством Алары Каламы и Уддаки Рамапутты, потому что они и сами её не достигали.

В одной из книг Аджана Чаа я прочёл, что на пути к Ниббанае в одну минуту преобладают загрязнения, а в другую — Восьмеричный путь. Но также я слышал, что надо подавлять загрязнения, чтобы они вообще не возникали. Не могли бы вы разъяснить это кажущееся противоречие? Когда вы читаете книги Аджана Чаа, будьте очень осторожным. Он не говорил по-английски, и в книгах

* Сизигиум прозрачноплодный, водяное яблоко; дерево с плодами, напоминающими небольшие розовые яблоки. — *Прим. ред.*

приводятся лишь толкования его слов переводчиками — возможно, с искажённым смыслом.

На пути к Ниббане необходимо обуздать загрязнения — жадность, ненависть и заблуждение. Именно об этом всегда говорил Аджан Чаа. Да, иногда они возникают, но вы сдерживаете их и используете умелые средства, чтобы отпустить их. Вы находите способы их преодолеть. Они будут появляться снова и снова, но вы всё больше будете их ослаблять, пока в конце концов окончательно их не одолеете. Так что никакого противоречия нет, по крайней мере исходя из того, как я помню наставления Адджана Чаа.

Может ли практикующий остановить процесс вхождения в состояние полного пробуждения или это автоматический процесс? Не так ли поступают бодхисаттвы?

Если вы бодхисаттва, это значит, что вы даже не вошли в поток. Как только вы стали вошедшим в поток, как только вы стали пассажиром авиакомпании «Будда Эйр», извините, но у вас только один пункт назначения — Ниббана. Вы не можете подойти к пилоту и попросить вас выпустить. Уже слишком поздно! Это автоматический процесс, вы не можете отказаться от входа в Ниббану или отложить его. Вам просто кто-то запудрил мозги, вот и всё.

В некоторых монастырях учат, что пробуждения можно достичь только с помощью випассаны. Правда ли это? Как

монахи в вашем монастыре делят своё время между практикой джханы, самадхи, випассаны, метты и так далее?

Это утверждение абсолютно неверно. Возьмите Палийский канон, если вы этого ещё не знаете, или спросите монахов или монахинь. Каждый монах или монахиня, которые хоть немного учились, знают, что единственный способ достичь пробуждения — это Восьмеричный благородный путь и ничего больше.

Это означает, что вы не сможете стать пробуждённым, просто будучи осознанным. Вам нужно соблюдать предписания, вам нужно иметь правильные воззрения, вам нужно достичь самадхи, восьмого фактора Восьмеричного пути, также вам нужны джханы. Согласно абсолютно ясно изложенным учениям Будды, это единственный способ, с помощью которого вы можете достичь пробуждения. Он говорил это сотни раз: единственный способ стать пробуждённым — это Восьмеричный благородный путь и ничего больше. Это основа буддизма, изучаемая уже более двадцати пяти столетий. Это ядро учения.

Причина, по которой Будда учил Восьмеричному пути, заключается в том, что это кратчайший путь. Он был мудр. Если бы существовал более короткий путь, он бы нам о нём рассказал. Если бы существовал способ избежать таких трудных обязательств, как соблюдение предписаний, он бы сказал об этом. Если бы нам не нужны были джханы, на развитие которых уходит много времени и требуется много навыков, он бы учил Семеричному пути. Будда был очень сострадательным.

Он учил Восьмеричному пути, потому что нам нужны все восемь частей. Каждая часть важна.

Я всегда говорю о том, что быстрых путей не существует. Но проблема в том, что быстрые способы очень привлекают людей. Даже на мою электронную почту постоянно приходит всякий спам, например письма с предложениями быстрых путей обогащения. Я не знаю, почему люди на такое покупаются. Кратчайший путь к богатству — это упорный труд! Но мы не хотим такое слышать. Нам нужен быстрый путь. Мы не хотим много и тяжело работать. Но, пожалуйста, поймите, что тут нет быстрого пути. Есть Восьмеричный путь, который включает джхану, метту и випассану — всё это целиком. Быстрые пути — это просто легенды.

Первый фактор Восьмеричного пути, который необходимо реализовать, — это Правильное воззрение. Это приведёт вас, фактор за фактором, к концу Пути, к самадхи, к джхане. Согласно суттам, каждый фактор приводит к следующему, и в результате вы начинаете видеть вещи такими, какими они являются на самом деле (МН 117). Вы обретаете мудрость, а затем пробуждение. Это поэтапный процесс.

Что такое самадхи? Аджан Маха Буа в своей книге пишет, что застревал на уровне самадхи на пять лет. Он говорит,

что пристрастился к тишине и спокойствию стадии самадхи. Будьте добры, пожалуйста, объясните поподробнее.

Мне не известно, что точно говорил Аджан Маха Буа (знаменитый ученик мастера медитации тайской лесной традиции Аджана Мана), потому что он не писал никаких книг. То, на что вы ссылаетесь, — это переводы его учений, возможно, ошибочные. Я точно знаю, что вы не «застреваете» в самадхи. Вы можете застрять в неправильном самадхи, но невозможно застрять в настоящем самадхи, джханах. Вы не застреваете на стадиях отпускания. Отпустить — это значит, что вы не застряли; наоборот, вы свободны. Джханы — это стадии тишины, отпускания, покоя. Как вы можете одновременно отпустить и застрять? Джханы действительно заслуживают того, чтобы их называли стадиями отпускания. Идея о том, что они могут иметь какое-то отношение к привязанности, совершенно неверна.

Если кто-то хочет ознакомиться с учением Будды, то стоит обратиться к первоисточнику — не надо просто верить Аджану Брахму, Аджану Чаа или Аджану Маха Буа на слово. В «Пасадика-сутте» из «Дигхникаи» (ДН 29) Будда говорит, что каждый, кто стремится к джханам, кто практикует их снова и снова, может ожидать только одного из четырёх результатов: достижения вхождения в поток, однократного возвращения, невозвращения или арахантства — то есть одной из четырёх стадий пробуждения. Вот что происходит, когда вы практикуете джхану вновь и вновь. Вы не застреваете; вы освобождаетесь, становитесь

пробуждённым. Будда говорил, что не следует бояться джхан; наоборот, нужно к ним стремиться, много их практиковать и возвращать (МН 66).

Так что я не знаю, о чём на самом деле говорил Аджан Маха Буа, но состояние самадхи не следует подавлять — его следует поощрять, так как это путь к пробуждению. Люди, утверждающие, что вы можете достичь пробуждения без джханы, просто не знают, о чём они говорят. Это невозможно. Вам нужны джханы; вам нужно умение отпускать, чтобы достичь пробуждения.

ПАМЯТЬ О ПРОШЛОМ

.....

Если во время медитации мы отпускаем наше прошлое, то каким же образом мы можем видеть наши прошлые жизни после достижения джхан?

Всё то прошлое, о котором вы помните, относится к вашей текущей жизни, и о нём довольно скучно вспоминать. «Я ходил в школу, я встречался с девчонками, я попадал в неприятности, я поступил в университет» — ну что в этом интересного? Если бы вы написали свою биографию, то кто бы стал её читать? Так зачем же продолжать об этом вспоминать? Отпустите своё прошлое и станьте свободными.

Лишь отпустив прошлое и будущее, вы сможете находиться в настоящем на протяжении долгих

отрезков времени. Ваш ум становится очень спокойным и сильным, и вы попадаете в джханы. Когда вы выходите из джхан, у вас есть особая энергия, при помощи которой вы можете заглянуть в свои прошлые жизни, и это действительно интересно.

Во-первых, вы осознаете, что существовали раньше. Как только вы переживёте этот опыт, у вас больше не будет сомнений; вы будете знать, что перерождение абсолютно реально. Вам нужно уяснить это до того, как вы умрёте, так как это полностью изменит ваш подход к жизни. Вы не будете больше так сильно беспокоиться о погоне за деньгами, удовольствиями или властью, потому что узнаете, что уже жили и делали это. Почему это важно? Видение общей картины делает вас гораздо более мудрым.

Помимо этого вы уже не будете так бояться смерти. Вы уже делали это раньше — и вот это предстоит вам снова, так что на этот раз вы сможете сделать всё правильно.

Когда умирают другие люди, даже те, кто вам действительно дорог, то на самом деле это не такая уж большая потеря. Но если вы верите, что жизнь всего одна, и умирает ребёнок четырёх или пяти лет, то это ужасно травмирует, ведь это так несправедливо. Когда же вы знаете, что этот ребёнок переродится снова, то понимаете, что в следующий раз его жизнь, вероятно, будет намного более долгой. В долгосрочной перспективе всё это справедливо. Понимание перерождения может оказать чрезвычайно благотворное влияние на людей.

Я бы очень хотел, чтобы наши лидеры понимали перерождение. Тот, кто вторгается в другую страну, может переродиться в ней в своей следующей жизни и пострадать от последствий. Стали бы вы разрушать какое-то место, если бы знали, что можете там переродиться?

В основном наши лидеры — это довольно пожилые люди или просто старики. Возможно, им всё равно, потому что они думают, что скоро уйдут отсюда; они не заглядывают в будущее. Если бы президенты и премьер-министры понимали, что им предстоит вернуться и снова жить на этой планете, они бы заботились о ней гораздо лучше.

Знаете ли вы, почему дети создают проблемы и не уважают своих родителей? Это потому, что в прошлом они были бабушками и дедушками, и родители не заботились о них. Теперь они родились заново и мстят!

Если бы вы знали, что снова родитесь и что снова родятся все эти старики, то вы бы вложили гораздо больше ресурсов в пожилых людей. Вы бы поняли, что забота о стариках — это инвестиция в будущее.

Понимание того, что всем предстоит родиться заново, могло бы изменить всю динамику мирового развития, осуществляемую национальными правительствами. Мы бы обращали внимание на долгосрочные выгоды, такие как устойчивое развитие нашей планеты, потому что нам всем придётся сюда вернуться.

Вот некоторые из причин, по которым важно понимать принцип перерождения.

Как вы можете доказать, что после смерти есть новая жизнь?

Это очевидно — иначе бы вас здесь не было.

Кто перерождается?

Вы.

Кто решает, перерожусь ли я?

Вы сами.

Зависит ли каждое перерождение от того, что хорошего и плохого мы делаем в этой жизни? Кто принимает решение о нашем перерождении?

Вы сами. Именно вы решаете, где вам переродиться. В том, что вы переродились, виноваты только вы. Не надо обвинять никого другого.

Как долго может ум или поток сознания оставаться между жизнями до обретения нового перерождения?

Сколько лет самому старому призраку, которого кто-то видел? В некоторых странах, чья история уходит в глубь веков, таких как Англия, люди видели призраков, которым сто пятьдесят или, возможно, двести лет. Но видел ли кто-нибудь призрака пещерного человека, которому тысячи лет, скажем, кроманьонца? Это было бы интересно, не правда ли? Или призрака

динозавра? Было бы очень здорово увидеть призрак динозавра.

Так что, возможно, это сто пятьдесят лет. И обычно это происходит потому, что люди думают, что они не умерли. Знаете, такое иногда бывает, когда вы спите: вы не до конца уверены, спите или бодрствуете, реальны ваши переживания или нет. Вам может присниться, что вы падаете с большой высоты, и вы думаете: «Я умираю, я умираю», а потом вы просыпаетесь и понимаете, что всё это было лишь сном. Однако в тот момент, когда вы спали, это казалось абсолютно реальным. Пребывание в царстве призраков часто похоже на состояние сна — вы не совсем понимаете, что происходит. Вот почему вы можете оставаться в этом царстве довольно продолжительное время.

Задача хорошего монаха, монахини или любого другого, кто пытается помочь такому призраку, состоит в том, чтобы сказать им: «Вы мертвы. Эта жизнь закончилась. Пришло время отпустить и родиться вновь».

Говорил ли Будда о том, почему мы не помним наши прошлые жизни постоянно?

Не думаю, что он говорил об этом, но он рассказывал о том, что мы должны делать, чтобы вспомнить их. И как только вы вспоминаете свои прошлые жизни, вы понимаете, как работает камма.

Одна из причин, по которой мы не можем вспомнить наши прошлые жизни, заключается в том, что наш ум полностью вплетён в тот мозг, который есть

у нас в текущей жизни. Иногда свои прошлые жизни могут вспоминать совсем маленькие дети. Но по мере взросления их ум всё больше переплетается с новым мозгом. Воспоминания, которые были у них в юном возрасте, исчезают и становятся доступны только с помощью медитации и иногда под гипнозом.

Существуют ли духи? Хорошие они или плохие? Могут ли они причинить вред людям? Вы сказали, что после смерти сознание отделяется от тела. Что происходит с этим сознанием?

Да, духи существуют. Я всегда говорю людям, которые задают мне такие вопросы, что есть один крайне опасный призрак. Я видел его много раз, я видел, как он овладевает людьми. Когда он овладевает вами, вы не можете разговаривать как обычно, не можете вести себя как обычно и даже не можете ходить по прямой. Его называют «бутылочным призраком». Он живёт в бутылках с вином, пивом, джином, виски и водкой. Когда вы открываете бутылку, он пробирается внутрь вас, и если вы ведёте машину, это может вас убить. Вот почему бутылочный призрак — самый опасный из всех призраков в мире, и вот почему мы называем виски и другой алкоголь «спиртными напитками»^{*}. Это действительно плохие духи. Они, безусловно,

^{*} В данном случае Аджан Брахм использует игру слов *spirit* — «дух» и *spirits* — «спиртовые или алкогольные напитки».

существуют, и именно их люди должны бояться. Но обычно мы боимся несуществующих духов.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ НЕУДАЧНИК

.....

Когда умирает арахант, следуют ли четыре совокупности, составляющие его ум, той же схеме, что и совокупность тела, то есть распадаются и растворяются на каком-то нефизическом уровне?

Когда умирает арахант, то все пять кхандх (совокупностей) — тело, чувство, восприятие, воля и сознание — прекращаются. Ничего не остаётся.

Куда они уходят? Будда объяснял это странствующему аскету Ваччаготте с помощью сравнения с пламенем свечи (МН72). Когда гаснет пламя, то куда оно девается? Уходит ли оно на восток? На запад? На север? На юг? Или пламя, если оно создано хорошей каммой, попадает в небесные миры, куда попадают все хорошие языки пламени? Или оно возрождается в пламенных чистых землях? Или отправляется к основе всего пламенного бытия? Куда девается пламя после того, как оно погасло?

Это глупый вопрос. Пламя было просто результатом фитиля, воска и тепла. Когда любая из этих трёх причин устраняется, пламени больше нет. Вы устроены

точно так же. Когда вы уходите из жизни как арахант, то ситуация аналогична погасшему пламени. Наконец-то наступает покой. Вот что говорил Будда.

«Но я не хочу исчезать, — говорят люди. — Я приложил столько усилий, чтобы стать пробуждённым. Разве я не могу потом наслаждаться результатом?»

Нет!

Помните, что там ничего нет. Есть ли там кто-нибудь сейчас? Что есть «вы»? Вы не ваше тело. Вы не ваши чувства. Вы не ваше восприятие. Вы не ваша воля. Вы даже не ваше сознание. Поскольку вы даже сейчас ничего не можете найти у себя «дома», то ничего и не теряется, когда умирает арахант, кроме страдания.

Я говорил многим людям, что практика медитации и Восьмеричный путь — это обучение тому, как быть неудачником! Вы хотите быть неудачниками? Я вот неудачник.

Я потерял все свои деньги. Я потерял всю свою семью. Я потерял всё своё имущество. Я избавляюсь от всего, от чего только можно. Так что быть буддистом — это быть неудачником. Быть пробуждённым буддистом — это быть самым большим неудачником: вы потеряли все свои привязанности, и это означает, что вы свободны. Так приятно быть неудачником.

Является ли знающий личностью?

Нет. Знающий — это не личность. Знающий приходит и уходит. Так что же такое этот «знающий»? Я вкратце расскажу вам, как это работает.

Когда вы закрываете глаза, чтобы медитировать, то что вы видите? Прежде всего вы видите внутреннюю часть своих век. Если снаружи яркий свет, то вы видите красный цвет, потому что свет проходит через кровеносные сосуды. Вы всё ещё можете что-то видеть, но всё однородное, тусклое и тёмное. Поскольку на внутренней стороне ваших век ничего не меняется, то через некоторое время зрение отключается. Такова природа сенсорного аппарата вашего мозга; он настроен только на то, чтобы замечать изменения.

Такая же ситуация и со слухом. Если вдалеке постоянно гудит кондиционер или слышны звуки уличного движения, то через некоторое время вы перестаёте это слышать, так как слух также замечает только то, что изменяется. Обоняние: пока запах вокруг вас не изменяется, вы его не ощущаете.

Когда вы медитируете, то сидите неподвижно. Когда вы сидите неподвижно и в вашем теле ничего не движется, мозг отключает восприятие физического тела. Вы можете отмечать только движение. Ваше тело начинает исчезать, пока не остаётся только дыхание. Дыхание остаётся, потому что оно всегда движется. Затем вы успокаиваете дыхание, пока оно не становится настолько плавным, что вы практически не замечаете никаких изменений от вдоха к выдоху. Что же происходит далее? Мозг может отмечать только то, что изменяется, поэтому исчезает даже дыхание.

Ваши пять чувств — зрение, слух, обоняние, вкус и осязание — исчезли. Замечательно! Эти пять типов сознания ушли!

Теперь остаётся только последний тип сознания — ум, или знание. Но когда он неподвижен, начинает исчезать и он. Ваше знание исчезает. В конце концов ничего не остаётся. Так что же может являться личностью? Это называется «искусством исчезать». Когда всё исчезает, вы понимаете, что внутри вас никого нет. Вы пусты.

Я читал, что *анатта* означает «не-я». Означает ли это, что всё, что я испытываю, не моё, или что у меня нет «я», или что у вещей нет «я» или какой-либо постоянной субстанции?

Это означает всё то, что вы перечислили, но по-настоящему понять «не-я» достаточно сложно. Вы ничего не добьётесь, просто думая об этом; вы запутаетесь. Вместо того чтобы думать об этом, мы переживаем это в медитации.

Рекомендую вам подумать о потоке воды, о реке. Вы смотрите на реку, и она кажется вам такой же, какой была и вчера, но при этом вы знаете, что вода, которую вы видите сегодня, — это совершенно не та вода, что была вчера. Это является очень хорошей аналогией для потока сознания.

То, что вы принимаете за себя, может казаться неизменным, но если вы внимательно изучите это,

то увидите: то, на что вы смотрите сегодня, полностью отличается от того, на что вы смотрели вчера. Сегодня там уже нет ничего из вчерашнего. Вот что мы подразумеваем под «не-я».

Как можно помнить прошлые жизни, но при этом не иметь души? Разве аналогия со свечой, зажжённой от другой свечи, не говорит нам о том, что существует энергия, которая покидает нас, чтобы войти в другую жизнь? И если у энергии есть память, почему мы не можем назвать это душой?

Будда использовал образ потока сознания. То, что переходит из одной жизни в другую, и есть этот поток сознания. Ручей или река изо дня в день выглядят одинаково, но вода, которую вы видите сегодня, — это совершенно не та вода, которую вы видели вчера. Поток сознания — это то же самое, что и поток воды, река: он меняется изо дня в день, от минуты к минуте. У потока сознания нет никакой сущности, никакого ядра, которое было бы всегда. Сегодня в нём нет ничего из того, что было вчера.

Если вы поймёте идею потока, то поймёте также, почему Будда не называл его душой, которая по определению должна быть чем-то постоянным и неизменным. Поток сознания всегда течёт, всегда в движении, точно так же, как и река. Если вы поймёте это, то поймёте и то, как происходит перерождение: поток сознания переходит в новое тело.

Если «я» не существует, то кто и для кого создаёт плохую или хорошую камму?

До тех пор пока вы уверены в том, что есть «я», — в данном случае я имею в виду не теоретические размышления, а укоренённую глубоко в психике уверенность — вы создаёте камму. Если вы сможете погрузиться внутрь и увидеть «не-я», отсутствие самости, как истину и реальность — не просто думая об этом, не с помощью игр разума, а действительно узнать, что «я» не существует, — вы свободны от каммы.

В этом и заключается причина того, что вошедшие в поток больше не подвержены падению в низшие миры, больше не могут переродиться в аду, царстве животных или царстве призраков. Почему так происходит? Потому что если вы знаете, что никакого «я» нет, то плохая камма, связанная с этим «я», больше не существует — это называется *ахоси-камма* (то есть неработающая камма). Если вы осознаёте, что «я» нет, то можете запросто избавиться от всей плохой каммы. Когда вы думаете, что существуете, когда это является вашей точкой зрения, вы заодно получаете в нагрузку весь багаж прошлого. Если же вы осознаёте, что внутри вашего «дома» никого нет, то отпустить прошлое очень легко.

Так что отпустите это. Перестаньте отправлять себя в царство призраков или в царство животных. Один человек как-то сказал мне, что хотел бы переродиться собакой, потому что тогда ему не нужно было бы ходить на работу. Он мог бы спать весь день, получать

хорошую еду, вилять хвостом, и ещё его бы гладили. Можно было бы просто играть весь день и не иметь никаких обязанностей.

Тогда я сказал ему, что обычно собак в течение двух первых недель их жизни отводят к ветеринару, чтобы стерилизовать. Когда он это услышал, то понял, что больше не хочет быть собакой. Он недостаточно хорошо продумал свой план. Так что будьте осторожны с тем миром, который выбираете себе для следующей жизни.

Вы сказали, что «делание» укрепляет эго. Как же Будда мог стремиться к созданию Сангхи, не укрепляя при этом своё эго? Как нам следует действовать на работе? Стоит ли нам быть осознанными, действовать исходя из понимания *анатты*? Спасибо. Вы очень крутой!

На самом деле я не только крут, но ещё и огромен — как большая скала. Делание действительно укрепляет эго. Но есть некоторые действия, например, основанные на доброте и сострадании, которые отличаются от обычного делания. Эти действия не имеют к вам никакого отношения — они направлены на помощь и служение другим.

Ещё есть такое занятие, как медитация, когда вы вообще ничего не делаете. К сожалению, вы не можете продолжать в том же духе, когда возвращаетесь к работе. Иначе вы будете переходить оживлённые улицы города, отмечая: «Поднимаю ногу...двигаю её вперёд... опускаю...». На эту тему есть история.

Один практик випассаны в выходные посетил ретрит, где практиковалась осознанность при медленной ходьбе. В понедельник с утра, вернувшись с ретрита, он отправился на работу в зоопарк Перта. По... дороге... на... работу... он... был... очень... осо... знанным... поэтому... шёл... о... чень... медленно... и... говорил... о... чень... медленно... осо... зная... каж... до... е... слово...

Главный смотритель зоопарка задумался, какую бы работу дать этому парню, который был таким невероятно медлительным. Но потом его осенило: «Ты можешь присматривать за вольером с черепахами».

«Хоро... шо... я... присмот... рю... за... че... ре... па... хами», ответил тот.

И он пошёл к черепашьему вольеру, осознавая каждый свой шаг. В обед смотритель решил провести этого парня, чтобы убедиться, что с ним всё в порядке. Когда он добрался до места, где содержались черепахи, то увидел, что ворота вольера открыты, а все черепахи исчезли.

Смотритель спросил: «Что случилось?».

Наш медитирующий ответил: «Ну... я... просто... от... крыл... ворота... а... они... ка-ак... бросятся!...».

Это глупый анекдот, но он мне нравится, потому что именно это происходит, когда вы во время медитации идёте очень медленно. По сравнению с вами даже черепахи носятся как угорелые! Поэтому, когда вы работаете, то пожалуйста, работайте в разумном

темпе. Когда вы переходите дорогу или ведёте машину, тоже не будьте заторможенными.

Поэтому да — когда вы работаете, вы занимаетесь «деланием» и имеете стремление, как это было и у Будды, когда он создавал Сангху. Но когда Будда хотел остановиться, он останавливался, и «делание» исчезало.

Есть ли какая-нибудь практика для ослабления эго, которую можно выполнять, когда не медитируешь?

Вы можете делать что-нибудь глупое и нелепое, например, во время медитации при ходьбе прыгать, как кенгуру (см. стр. 30). Это действительно уменьшит ваше эго! Попробуйте. Это немедленно сделает вас счастливым, а ещё вы рассмешите всех людей вокруг. Вы проявите сострадание. Это один из способов ослабить эго.

Другой способ ослабить эго — это перестать пытаться всё контролировать. Когда вы контролируете, то наращиваете силу эго. Чем больше вы контролируете, тем больше становится ваше эго. Чем больше ваши требования, тем больше возрастает чувство самости. Чем больше вы отпускаете и плывёте по течению, тем больше вы исчезаете. Когда вы отпускаете, когда вы добры, когда вы прощаете, ваше эго становится всё меньше и меньше. Перестаньте контролировать — и ваше эго исчезнет.

Возьмите «х» от хинаяны, «аха» от махаяны и «яна» от ваджраяны. И что у вас получилось? Получилась «хахаяна» — и это моя традиция. Соедините все эти традиции вместе и превратите их в увлекательный путь. На самом деле Будда не учил этим традициям. Он учил Четырём благородным истинам и Восьмеричному пути. Чем учение проще, тем больше вероятность, что оно восходит к самому Будде.

КАММА СУТТЫ

.....

Как вы объясните, что хорошие люди переживают негативные последствия, а плохие — позитивные результаты? Является ли это законом причины и следствия, законом каммы, в его истинном смысле?

Нет, это так не работает. Вы действительно знаете намерения этих «хороших» людей? Иногда кто-то может казаться хорошим на первый взгляд, но вы не знаете, что у него на уме. Если эти люди сталкиваются с негативными последствиями, то это потому, что они не были такими уж хорошими.

А те люди, которые творят зло, не получают положительных результатов. Жизнь многих из тех, кто, по вашему мнению, в ней преуспевает — богатых и знаменитых людей, — на самом деле ужасна.

Некоторые из них даже сидят на сильнодействующих медицинских препаратах. Посмотрите, что случилось с Майклом Джексон. Похоже, что он принимал очень много лекарств только для того, чтобы спать по ночам. Он был очень богат и знаменит, но его жизнь была ужасной. Положительные результаты далеко не всегда можно измерить деньгами и богатством.

Есть не очень богатые люди, которые при этом счастливы. Возможно, они не очень успешны, но их жизнь спокойна и приятна. Действительно положительные результаты в жизни, результат хорошей каммы, — это такие вещи, как удовлетворённость и счастье. Зачастую простая жизнь — это лучший из возможных вариантов. Люди, имеющие много дорогих вещей, часто сами начинают принадлежать им. Они совсем не свободны.

Люди, которые действительно делают добро, добиваются хороших результатов, но это не всегда легко заметить. Посмотрите, насколько они счастливы и довольны жизнью. Это лучший показатель того, что они на самом деле хорошие люди.

Я искренне верю в то, что негатив притягивает негативные вещи в жизни. Но я не понимаю, почему мудрый Аджан Чаа в конце жизни испытывал физические страдания из-за своей болезни или почему ученик Будды Махамоггаллана умер, будучи избитым до смерти.

Иногда камма из прошлых жизней столь сильна, что вам приходится испытывать её результаты, и вы ничего

не можете с этим поделать. Но вы можете выработать правильное отношение: просто позвольте этим вещам происходить, примиритесь, будьте добры и нежны по отношению к тому, что испытываете. Неважно, что является объектом вашего ума; то, страдаете вы или свободны от страдания, зависит от вашего отношения. Пытаетесь ли вы избавиться от чего-то? Вы расстроены? Вы разочарованы и пытаетесь получить что-то другое? Или вы умиротворены? Даже боль, действительно сильная боль, если вы позволяете ей быть, принимаете её, открываете для неё дверь своего сердца и приветствуете её, просто исчезает. И я сам, и другие люди испытывали это на собственном опыте.

Будда говорил, что боль бывает двух видов: физическая и душевная. Физическая боль ничтожна по сравнению с душевными страданиями. Если вы отпустите душевные страдания, физическую боль будет переносить гораздо легче. Люди выносят физические пытки, но душевные страдания способны причинять такую боль, что вы можете пожалеть, что вообще родились.

Говорится ли в суттах о том, что сомнения в Будде — это плохая камма?

Сомнения в Будде не являются плохой каммой, если это действительно сомнения. Это не проблема — это просто честность. Но если вы хотите навредить Будде или проклинаете его, это плохо. И мешать другим увидеть Будду — тоже очень плохо. Так что, сомневаясь, вы в действительности не создаёте плохую камму.

Сомнение хорошо в том смысле, что оно заставляет вас задавать вопросы.

В своей книге «Осознанность, блаженство и за их пределами» вы упоминаете, что если нимитта грязная или тусклая, то медитирующему следует привести себя в порядок.

Да, именно так. Запомните, что нимитта, которую вы видите во время медитации, — это отражение вашего ума, вашей внутренней сущности. Когда появляется нимитта, вы видите свой собственный ум. Блеск нимитты отражает блеск вашего ума. На этой стадии вы не можете ничего подделать; вы напрямую видите свой ум.

Если вы хлопаете дверями, постоянно на всех жалуетесь, никогда не убираете за собой и постоянно задаёте глупые вопросы, то ваша нимитта будет выглядеть грязной, смазанной и обшарпанной. Это будет похоже на зеркало, которое нужно протереть, потому что оно заляпано отпечатками пальцев и покрыто пылью.

С другой стороны, когда очень чистые сердцем и добрые люди обретают нимитту, она действительно великолепна. Это люди, которые всегда готовы помочь другим. Они всегда придержат вам дверь, а если вы плохо себя почувствуете, то предложат вам чашку чая или даже завтрак в постель. Вы знаете, что это прекрасные люди.

Таким образом, нимитта отражает чистоту и доброту вашего сердца; и да — накопленная вами

камма тоже имеет значение. Если вы были очень щедрым человеком, соблюдали предписания, помогали людям, которые нуждались больше, чем вы, — если вы всегда были добры и щедры, — то ваша нимитта будет сиять.

Может ли чья-то плохая камма из прошлого повлиять на другого человека, чтобы он создал плохую камму в настоящем? Например, повлияла ли плохая камма из прошлого досточтимого Махамоггалланы на преступников, которые его убили, заставила ли она их создать плохую камму?

Согласно легенде, Махамоггаллана, один из главных учеников Будды, в прошлой жизни убил своих родителей, и потому в этой жизни ему пришлось пережить избиение до смерти. Должны ли были грабители сделать это, чтобы обеспечить созревание каммы Махамоггалланы, или эти две вещи были независимы? Они были независимы. Грабители создали свою камму, и в итоге им придётся расплачиваться за неё, в то время как Махамоггаллана избавился от действительно плохой каммы убийства своих родителей.

Камма каждого человека является его собственностью. Мы являемся владельцами нашей каммы: моя камма — моя, а ваша — ваша. Но мы можем влиять друг на друга. Моя хорошая камма позволила мне остаться с Аджаном Чаа, и теперь эта хорошая камма влияет на моих учеников. Это, в свою очередь, положительно влияет на камму моих учеников. Разве это не замечательно? Мы действительно влияем друг

на друга, но у каждого из нас есть своя собственная камма.

Пожалуйста, расскажите, есть ли связь между употреблением мяса в пищу и каммой? Я не убиваю животных, но я ем мясо. Несу ли я в этом случае ответственность за убийство? Мне нравится вкус мяса, а употребление мяса — часть нашей культуры.

Если вы можете быть вегетарианцем — это прекрасно, но не осуждайте тех, кто не может. Просто делайте то, что в ваших силах.

До своего монашеского посвящения я был вегетарианцем. Но когда я стал монахом, то мне пришлось есть всё, что мне давали, и часто это было мясо. Я уверен, что вы слышали истории о том, как мы ели улиток и лягушек! В первые дни моей монашеской жизни я бы многое отдал за небольшую порцию вегетарианской еды.

Однажды, когда я ещё был мирянином, моя девушка приготовила мне ужин. Она забыла, что я вегетарианец, и приготовила мясное блюдо. Я отказался это есть. Представьте, как кто-то изо всех сил старается приготовить вам вкусную еду, а вы отказываетесь её есть, потому что в ней есть мясо! Это стало концом наших отношений.

Позже я осознал, что поступил очень глупо. Я действительно был неправ. Это выглядело так, как будто я любил животных, но ненавидел людей. Я был очень жесток со своей девушкой и признаю, что совершил ошибку. Я мог бы просто съесть ужин и ласково

сказать: «Спасибо. Пожалуйста, в следующий раз сделай что-нибудь вегетарианское». Это было бы гораздо более правильно, чем вести себя как вегетарианец-террорист. Так что если вы можете не есть мясо — это прекрасно, но, пожалуйста, не будьте террористом.

Сансара — отстой! Однако из неё можно выбраться при помощи Восьмеричного пути. Разве это не указывает на то, что в своей основе Вселенная блага и управляется силой добра? В противном случае освобождение было бы невозможно.

Можно смотреть на ситуацию и так. Но дело не в том, что Вселенная блага и доброжелательна; Вселенная просто такая как есть. Сансара может доставлять хлопоты, но если вы знаете, как работать с системой, как создавать хорошую камму, то Вселенная не так уж плоха.

Если вы действительно хотите выбраться за пределы Вселенной, покинуть сансару, то выход — это путь блаженства за блаженством за блаженством. Несколько лет назад я использовал образ метеора в небе, падающей звезды. Метеориты обычно представляют собой куски льда, которые миллионы лет кружат по Солнечной системе, а затем внезапно встречаются с атмосферой. Именно тогда, когда существование метеоров приближается к концу, вы видите их в виде красивых полос света. Метеоры существовали уже так долго, но теперь вы видите их прекрасный, блестящий конец.

Человеческие существа подобны метеорам. Они сотни тысяч раз проходят круг сансары. Когда же они встречаются с Дхаммой, то начинают напоминать метеор, встретившийся с земной атмосферой. Они становятся подобны сияющей падающей звезде, озаряющей ночное небо, великолепной, прекрасной вспышке, а затем... они исчезают.

Во времена Будды было много странников, в том числе и джайнов, женского пола — тогда религию могли исповедовать люди обоих полов. Но именно Будда основал женскую Сангху. Таким образом, он был одним из первых феминистов, борцом за равенство, что я полностью одобряю.

Почему буддийских монахинь часто обходят вниманием, когда речь заходит о поддержке монашествующих? Что ещё мы можем сделать, чтобы помочь собрать деньги для женского монастыря?

На одном мероприятии по сбору средств я рассказывал историю об Аджане Чаа. Это отличная история.

В Сиднее жил человек, который много слышал об Аджане Чаа и хотел поговорить с ним лично. И вот он прилетел в Бангкок, сел на поезд до округа Варин Чамрап, расположенного почти в шестистах пятидесяти километрах от столицы, а оттуда на такси доехал до храма Аджана Чаа. Чтобы добраться до монастыря, ему пришлось отправиться в настоящую экспедицию.

Он нашёл Аджана Чаа на месте, где тот всегда находился днём: сидя под своей хижинкой *, он принимал гостей — и тех, кто приезжал со всего Таиланда, и иностранцев. Они задавали Аджану Чаа, славившемуся своей мудростью, самые разные вопросы, обычно о своих браках или бизнесе. Когда вы мудры, люди часто тратят ваше время впустую. Вместо того чтобы задавать вопросы о медитации, они спрашивают вас о всяких глупостях.

Однако, поскольку Аджан Чаа был очень добрым, то он отвечал на все вопросы. Парень из Сиднея хотел задать важный вопрос, но никак не мог подойти к Аджану Чаа из-за большой толпы, которая его окружала. Продав несколько часов, он понял, что его долгое путешествие было напрасным, и решил уехать. Уходя из монастыря, он заметил, что некоторые монахи подметают дорожки. Он подумал: «Чтобы моя поездка не пропала даром, я могу хотя бы накопить немного хорошей каммы, помогая подметать». Это был важный момент: он творил хорошую камму, а не просто думал о себе.

Подметая, в какой-то момент он почувствовал руку на своём плече. Обернувшись, он увидел, что это была

* Монашеские хижины (*кути*) и сельские дома на востоке Таиланда и в соседних Лаосе и Камбодже часто строятся на сваях для защиты от змей и наводнений. В дневные часы пространство под хижинкой обычно используется как место, где можно укрыться от палящего солнца.

рука Аджана Чаа. Аджан собирался на другую встречу, но почувствовал, что этот иностранец проделал огромный путь, чтобы увидеть его, и поэтому остановился на минутку, чтобы дать ему короткое наставление. Позже этот австралиец рассказывал мне, каким мощным было это наставление, несмотря на его непродолжительность. Аджан Чаа сказал ему: «Если ты собираешься подметать, то отдай этому всего себя».

Он понял, что наставление относилось не только к подметанию. Если вы работаете, отдавайте этому всего себя. Если вы медитируете, то сядьте, расслабьтесь, успокойтесь и отдайте этому всего себя. Если вы отдыхаете, если лежите ночью в постели, то тоже отдайте этому всего себя.

И вот на сборе средств я тоже сказал донорам, что если они делают пожертвования, то должны отдать этому всего себя. Хорошая была попытка; жаль, что она не сработала.

Возвращаясь к вашему вопросу: пожалуйста, имейте в виду, что бхиккхуни в монастыре Дхаммасара являются полностью аутентичными монахинями в традиции тхеравада. У нас в Перте есть куча монастырей для монахов, но монастыри для монахинь — большая редкость. Я везде пытаюсь убедить людей в том, чтобы они поддерживали простоту в монастырях. Но некоторые монастыри так же изысканны, как дворцы. Какая пустая трата денег! При этом у нас в монастыре длинная очередь из женщин, желающих стать бхиккхуни, но для них нет жилья.

Если вы хотите сделать пожертвование, пожалуйста, сделайте его в пользу женского монастыря. Когда вы будете думать о том, что вы сделали в своей жизни, то поймёте, что это было действительно стоящее дело. Вы пожертвовали на что-то, возрождающее историю, на что-то, что будет иметь большое значение.

Когда я ещё был мирянином, то как-то услышал рассказ одной тибетской монахини о детском доме, которым она руководила в Калимпонге, на севере Индии. Этот рассказ настолько меня вдохновил, что на следующий день я снял со своего банковского счёта десять фунтов, чтобы сделать ей пожертвование. Это были мои деньги на еду примерно на две или три недели, что означало, что потом в течение всего этого периода я недоедал. С голода я, конечно, не умер, но у меня было гораздо меньше еды, чем обычно, и это было довольно болезненно. Тем не менее это было одно из лучших пожертвований в моей жизни. Я никогда его не забуду, потому что оно далось мне нелегко. Когда вы делаете пожертвование, которое причиняет вам боль или наносит серьёзный ущерб вашему банковскому счёту, — это действительно хорошая камма.

Поэтому, пожалуйста, сделайте пожертвование в женский монастырь, и я гарантирую, что вы никогда об этом не пожалеете. Умирая, вы будете думать: «Что я сделал в своей жизни? Какую услугу я оказал?». И тогда вы вспомните, что помогли построить женский монастырь, оказали очень редкую услугу.

Я действительно разочарован тем, что люди так мало поддерживают монахинь.

Если кто-то оскорбляет или поносит Будду и Дхамму или у него возникло недопонимание, должны ли мы объяснить ему ситуацию и поправить его? Создадим ли мы плохую камму, если промолчим в такой ситуации?

Никто не может оскорбить Будду или Дхамму; такие люди могут оскорбить лишь сами себя. Говоря плохие вещи, они лишь разрушают свой собственный авторитет. Будду невозможно очернить. Они могут взорвать статую Будды, они могут выкрикивать оскорбления или рисовать издевательские карикатуры на Будду, но разве это может как-то на него повлиять? Конечно нет. Зато может повлиять на этих людей. Легко забыть о том, чему учил Будда, и иногда даже решиться на убийство таких людей. Но знайте, что в этом не будет ничего буддийского.

Для того чтобы проиллюстрировать этот момент, позвольте мне рассказать вам историю, которая произошла в тюрьме Гуантанамо. Несколько морских пехотинцев, несших там службу, обвинили в том, что они спустили в унитаз экземпляр Корана, а мусульмане по всему миру устраивали беспорядки из-за осквернения священной книги ислама. Мне позвонил журналист из одной австралийской газеты, писавший об этом статью. Он уже связался с лидерами всех основных религиозных общин, существующих в Австралии, задавая им один и тот же вопрос. Теперь

очередь дошла до меня, ведь, по его мнению, я являлся одним из лидеров буддийской общины. Вопрос был такой: «Что бы вы сделали, если бы кто-то взял и спустил в унитаз буддийскую священную книгу?». «Я бы вызвал сантехника!» — ответил я. Журналист расхохотался. Отсмеявшись, он сказал: «Это первый разумный ответ, который я получил за целый день. Скажите, могу ли я его опубликовать?».

Вы можете спустить в унитаз столько буддийских книг, сколько захотите. Можете взорвать статуи и сжечь храмы дотла. Вы можете расстреливать из пулемёта монахов и монахинь. Но я бы никогда не позволил вам спустить в унитаз буддизм. Я бы никогда не дал разрешения на то, чтобы вы разрушили прощение, покой и доброту.

Здания, статуи, книги, даже тела людей — это всего лишь контейнеры. Содержимое — вот что действительно важно. Что такое «Будда»? Что написано в книгах? Чему учат монахи и монахини? Не позволяйте этому быть спущенным в унитаз.

Поэтому если кто-то оскорбляет Будду, это не имеет никакого значения. Я прощу его. Я буду добр по отношению к нему. Таким способом он никогда не разрушит буддизм.

Существует ли в буддизме исповедь? Отпускают ли буддийские монахи грехи, как это делается в католической церкви? Исповедуем ли мы? Да. Если вы хотите исповедаться мне во всех своих грехах, то, пожалуйста, сделайте это.

В дальнейшем я смогу использовать эту информацию для шантажа, чтобы собрать средства для женского монастыря! Как только я узнаю, чем вы на самом деле занимались, то обязательно свяжусь с вашей женой — если только вы не сделаете большое пожертвование!

На самом деле у нас нет процедуры исповеди, но вы можете исповедовать сами себя. Вы знаете, что вы натворили, так что простите себя и отпустите это. Священник или монах всё равно не смогут по-настоящему вас простить. Единственный человек, который может это сделать, — вы сами.

Вы можете попросить прощения у той, кого обидели, а она скажет вам: «О, забудь. Не бери в голову, мы все совершаем ошибки». Она простит вас, но разве это избавит вас от чувства вины? Вы можете продолжать чувствовать себя виноватым, потому что единственный человек, который действительно может вас простить, — это вы сами.

Слово «садху» означает «это хорошо», «это круто». Оно также обозначает «потрясающе», «хорошо сделано», «браво», «молодец». Это слово выражает благодарность и признательность.



5

Ежедневная доброосознанность

*Лекарство от всего,
что вас беспокоит*

Несколько лет назад на ретрите в Сиднее был один человек, который очень громко дышал во время медитации. Через пару дней я получил несколько записок в ящик для вопросов и пожеланий, в которых люди жаловались на издаваемый этим человеком шум и просили передать ему, чтобы он старался дышать тише. Этот человек умирал от рака носа. Врачи отказались от него, и это, как говорится, был его последний бросок кости в надежде, что медитация поможет ему сохранить жизнь. Когда я рассказал об этом недовольным, жалобы тут же прекратились — наоборот, появилось море сострадания и сорадования тому, что он решил попробовать медитацию. Этот человек шумно дышал из-за огромной опухоли в носу.

В последний день ретрита он попросил меня о срочном собеседовании. На нём он рассказал мне, что в последние пару часов произошла удивительная вещь: он медитировал как обычно, дыша ртом, как вдруг услышал внутри себя какой-то «хлопок», после которого неожиданно смог дышать носом! Это продолжалось около минуты, после чего опухоль снова закрыла проход. Я тогда подумал, что, к сожалению, он очень поздно спохватился и что, начни он медитировать раньше, то, вполне возможно, смог бы добиться ремиссии рака. Но, как бы то ни было, он продолжил медитировать.

Несколько лет спустя в Сиднее ко мне подошёл человек и сказал: «Вы меня помните?». Это был тот самый человек с ретрита. Он сказал, что продолжал медитировать и опухоль полностью исчезла — наступила ремиссия — и теперь он посвятит остаток своей жизни тому, чтобы обучать медитации других.

Другая замечательная история произошла на ретрите, который я проводил в нашем старом медитационном центре в северной части Перта. Один парень пришёл на ретрит в резиновой маске. В самом начале он сказал мне, что не уверен, продержится ли он все девять дней, потому что у него очень тяжёлая форма псориаза. Сыпь была по всему телу (он поднял брюки и задрал рубашку, чтобы показать мне), и она адски чесалась. Он носил маску, чтобы не сдирать кожу с лица. Его муки не прекращались ни на минуту.

Он провёл на ретрите все девять дней, что меня весьма впечатлило. Когда он подошёл ко мне

в последний день ретрита, на нём не было маски. Он опять поднял брюки и задрал рубашку и показал мне, что сыпь полностью исчезла, за исключением узкой полоски вокруг лодыжек шириной в несколько сантиметров. Было чудесно видеть на его лице облегчение. Он освободился от непрерывной пытки.

Так что да, медитация действительно работает. Вам просто нужно расслабиться, отпустить, успокоиться и перестать пытаться контролировать ситуацию. Если вы будете медитировать для того, чтобы избавиться от болезни, то этого не произойдёт. Если же вы медитируете для того, чтобы обрести мир, стать спокойным и добрым, то болезнь отступит. Вот почему многие врачи рекомендуют своим пациентам медитировать.

ПРОШЁПТАННЫЕ СЛОВА МУДРОСТИ

.....

Как мы можем использовать то, чему научились во время медитации, для лечения болезней? Или мы должны просто стать настолько довольны ситуацией, чтобы не пытаться выздороветь и просто оставить всё как есть?

Оставьте всё как есть, и вы выздоровеете. Если вы будете стараться, чтобы вам стало лучше, то вам станет только хуже. Многие болезни вызваны стрессом, слишком напряжённой работой, переутомлением.

Если вы хотите преодолеть болезнь, сначала нужно принять её, перестать с ней бороться. Если вы просто расслабляетесь и позволяете болезни пройти, то она обычно не длится долго. Если же вы боретесь, то создаёте стресс, и тогда болезнь усугубляется. Просто следуйте инструкциям по медитации, которые вам дали, и вам станет лучше.

Я знаю, что мы должны принять прошлое и отпустить его, но иногда мне вспоминаются очень неприятные события, которые сильно меня травмировали. Как мне научиться принимать прошлое во время медитации? Как я узнаю о том, что мне удалось его отпустить?

Вы поймёте, что добились успеха, когда прошлое перестанет вас беспокоить. Другими словами, вы почувствуете, что это нечто, просто оставшееся в прошлом: «Подумаешь! Я отпустил это. Это больше не важно».

Причина, по которой прошлое продолжает вас беспокоить, заключается в том, что вы придаёте ему значение. Так или иначе вы думаете, что вам обязательно надо с ним разобраться, что вам не позволено его отпустить и что вы должны продолжать наказывать себя снова и снова. Обычно такое очень развито в западных обществах, но эта тенденция затрагивает и Восток. Вы на самом деле думаете, что заслуживаете наказания, порицания и страданий из-за того, что когда-то сделали.

Некоторые люди даже считают, что они должны страдать, хотя и не сделали ничего дурного. Они просто думают, что заслуживают страдания в любом

случае! С точки зрения буддизма это абсолютное безумие. В буддизме нет никаких наказаний, даже если вы совершили что-то плохое.

Просто признайте, что вы совершили ошибку, что сделали что-то глупое. Все совершают ошибки. Затем простите себя и извлеките из своего поступка урок, чтобы больше никогда не повторять ту же ошибку. Это всё, что мы делаем: признаём, прощаем и учимся. Никакого наказания.

Когда наказание отсутствует, становится гораздо легче отпустить. Когда вы думаете о том, что должно быть наказание, это всё усложняет. В этом случае мы склонны скрывать правду и не признаваться в содеянном. Мы не хотим разбираться с этим, потому что опасаемся, что это причинит нам боль. Стараясь избежать наказания, которого, как нам кажется, мы заслуживаем, мы не можем отпустить.

Поэтому, пожалуйста, поймите, что нет никакого наказания, и тогда вам будет гораздо легче отпустить прошлое. Не принимайте это на свой счёт и не причиняйте себе боль. Вы этого не заслуживаете. На самом деле, когда вы сделали что-то не так, вы должны всем об этом рассказывать, чтобы повеселить окружающих.

Когда вы расстраиваетесь из-за поведения или поступков своих учеников, не возникает ли у вас желание бросить работу духовного учителя и распустить их по домам?

Вы никогда не будете расстраиваться, если будете думать, что всё это очень весело. Когда люди делают

что-то действительно глупое, то вы думаете: «Вау! Это и правда забавно».

Во-первых, вы должны ожидать, что люди будут делать глупости. Во-вторых, когда они делают эти глупости, вы всегда должны воспринимать это с юмором — вы видите, насколько глупыми могут быть люди. Затем вы можете рассказывать о таких случаях всем, и это заставит людей смеяться.

Мы все время от времени совершаем глупости, так что нет причин расстраиваться из-за этого. Если вы расстраиваетесь — это признак того, что вы пытаетесь достичь этого или получить то. Я говорю другим, чтобы они не были помешанными на контроле, и именно так я поступаю сам. Я не помешанный на контроле настоящий. Я не контролирую даже свой собственный разум, а просто позволяю ему быть таким, какой он есть, и от этого он становится гораздо более тихим, спокойным и счастливым. Поэтому, так как я не контролирую монахов, то и не расстраиваюсь, когда они совершают глупости.

Как-то раз я услышал, что один анагарика (послушник) объявил забастовку! Вместо того чтобы расстраиваться, я подумал: «Это действительно забавно. Я не знаю, что он собирается делать. Он может бастовать сколь угодно долго — до тех пор, пока не создаст профсоюз и не заставит всех остальных послушников присоединиться к забастовке. А если он ещё объединится с другими профсоюзами в Перте, в этом случае у меня действительно будут проблемы! Но пока это просто забавно».

Так что смейтесь и не принимайте всё это всерьёз. Расстройство — это признак глупости, признак завышенных ожиданий. Уменьшите их, а лучше вообще не имейте никаких ожиданий, особенно в своей медитации, и тогда вы не будете расстраиваться.

В чём заключается разница между дисциплиной и контролем? Где, по вашему мнению, проходит граница между соблюдением строгой дисциплины и помешанностью на контроле?

Мне уже много раз задавали этот вопрос. Отвечаю я на него цитатой из книги «Искусство войны», в которой китайский генерал описывает, как он поддерживает наилучшую дисциплину в императорской армии.

Император вызвал к себе генерала и спросил его: «В чём секрет установленной вами безупречной дисциплины? Ваши солдаты всегда выполняют приказы и никогда не бунтуют. Почему? В чём секрет?».

И генерал ответил: «Солдаты всегда выполняют мои приказы потому, что я говорю им делать только то, что они сами хотят делать».

Если бы кто-то приказал мне делать то, что я и сам хочу делать, то я бы, несомненно, последовал этому предложению. Но как можно хотеть вставать рано утром, чтобы тренироваться? И как можно хотеть тренироваться с таким усердием, как это делают солдаты? И как солдат может хотеть идти в бой, зная, что его могут ранить или убить?

Ответ — это мотивация. Этот генерал на самом деле был отличным мотиватором. Когда утром звучал сигнал подъёма, его солдаты, скорее всего, были уже на ногах, так как были сильно мотивированы. Они действительно хотели обучаться, и им не надо было приказывать это делать. Возможно, они даже тренировались дополнительно. Когда дело доходило до того, чтобы идти в бой, они были настолько мотивированы патриотизмом, героизмом или чем-то ещё, что не могли дожидаться того момента, когда прозвучит приказ идти в атаку. В этом секрет дисциплины — вы мотивированы принимать её.

Вам нравится вставать рано утром — вы считаете, что это здорово, — и вы чувствуете разочарование, если проспите: «Эх! Я что-то пропустил». Вы хотите соблюдать правила, потому что видите цель их соблюдения. Вы мотивированы.

Я сам промываю мозги, я мотивирую своих учеников на то, чтобы они хотели медитировать. Вот откуда берётся дисциплина. Если вы управляете коллективом или хотите, чтобы ваши дети хорошо учились в школе, то не надо использовать палку или кричать на них — используйте другие формы мотивации. Наилучшая дисциплина достигается тогда, когда люди мотивированы делать то, что от них требуется.

Как можно справиться с помешанностью на контроле? Объясните, пожалуйста, поподробнее.

Мы контролируем, потому что боимся отпустить. Мы контролируем, потому что нам причинили боль

в прошлом, потому что мы думаем, что должны защитить себя, планируя своё будущее и пытаясь контролировать то, что нас окружает. Но всё по-прежнему идёт наперекосяк. На самом деле чем больше мы пытаемся контролировать, тем больше вещей идёт не так. Если вы действительно хотите быть в безопасности, отпустите ситуацию.

Я впервые сел на велосипед, когда мне было одиннадцать лет. Поначалу я отчаянно боялся упасть и вцеплялся в руль с такой силой, что у меня белели костяшки пальцев. Поворачивая, я не мог удерживать равновесие и постоянно падал. Однако через некоторое время я забыл про эти падения и стал воспринимать поездку на велосипеде как игру, как это делают маленькие дети. Когда я расслабился, то смог без всяких проблем начать гонять на велосипеде очень быстро.

Оглядываясь назад, я понимаю, что падать меня заставлял именно страх. Страх заставляет вас пытаться контролировать, а контроль заставляет вас падать. Когда вы понимаете, как это работает, то перестаёте так бояться. Отчасти это связано с пониманием того, что терпеть неудачи — это нормально. Когда вы понимаете, что вам позволено совершать ошибки, то расслабляетесь и в этом случае перестаёте быть помешанным на контроле.

Почему мы всегда всё контролируем? Из-за страха. Так отпустите страх. Чего вы вообще боитесь? Не бойтесь того, что о вас подумают другие. Люди всё равно

не особо много думают о вас, не такая уж вы и важная персона! Просто расслабьтесь и будьте настолько глупыми, насколько захотите. Так вам не придётся быть помешанным на контроле. Когда нечего бояться, вы можете отпустить весь контроль. Наконец-то вы сможете обрести покой и перестать падать со своего велосипеда!

Является ли наблюдение за непостоянством обычных чувственных восприятий частью знакомства с изменениями и способностью их принять, чтобы в процессе медитации мы могли расслабиться и перестать контролировать?

Да. Давайте разберёмся с этим. Например, людям нравятся разные виды пищи. Я, например, обожаю рыбу с жареной картошкой*. И я не могу понять, почему не все любят это блюдо! Ведь это самая вкусная еда на свете! Я считаю, что мы должны каждый день есть рыбу с жареной картошкой на завтрак, обед и ужин.

Но то, что нравится мне, может не нравиться вам. А иногда вы сами меняете свои предпочтения. Бывает, вы не хотите того, что вам обычно нравится. Сегодня вам хочется чего-то другого. Так что даже ваши предпочтения меняются. Вы не можете полагаться на своё чувственное восприятие.

* *Fish-and-chips* — обжаренное во фритюре рыбное филе в кляре, подаваемое с жареной картошкой. Одно из самых известных блюд национальной английской кухни.

Я был монахом около десяти лет, прежде чем снова попробовал рыбу с жареной картошкой уже здесь, в Австралии. Находясь же в Таиланде и питаясь такими вещами, как лягушки с рисом, о рыбе с жареной картошкой можно было только мечтать.

Однажды, после того как я переехал в Австралию, мне пришлось рано утром проводить похоронную церемонию, и времени на то, чтобы вернуться в монастырь к обеду, уже не оставалось. Аджан Джагаро, который тогда был настоятелем, сказал мне: «Просто купи что-нибудь поесть на обратном пути».

«Вы имеете в виду, что я могу выбрать что-то сам?!»

В итоге анагарика, который был моим шофёром, отвёз меня в кафе, где подавали рыбу с жареной картошкой. Впервые за много лет я попробовал обычную рыбу с картошкой — не с карри и прочими приправами, а просто горячую рыбу с картошкой, поданную на картонке, с уксусом и солью. Еда, которую мы получаем в монастыре, — к тому времени, когда её привозят и мы заканчиваем чантинг, — обычно уже холодная. Но на этот раз моё блюдо будет горячим!

О да, это было оно! Горячая рыба с жареной картошкой! То, о чём я мечтал десять лет! Но после того, как я её съел, у меня заболел живот. Это было ужасное разочарование. Как же так?

Моё восприятие, будучи проверенным на практике, не оправдало надежд.

Сколько раз в жизни происходило так, что то, о чём вы мечтали, то, от чего у вас текли слюнки,

оказывалось совсем не интересным, когда вы это получали? Почему мы тратим так много времени на то, чтобы чего-то желать?

И наоборот, даже если у вас был очень неудачный ретрит, вы можете изменить своё восприятие и считать, что всё было хорошо, так как вам будет неловко рассказывать друзьям, что вы потратили впустую кучу времени и денег. Вместо этого вы будете рассказывать им что-то позитивное: «Я многому научился на этом ретрите». Вы меняете своё восприятие, исходя из того, что хотите сказать людям, — вот почему восприятиям нельзя доверять. Они вам лгут.

Является ли страх разновидностью недоброжелательности?

Да, страх — это недоброжелательность по отношению к потере контроля, и он исчезает, когда вы учитесь отпускать ситуацию и не боитесь облажаться. Признайтесь всем в своих ошибках, выставьте их на всеобщее обозрение — и тогда вы сможете хорошенько над ними посмеяться.

Помните, что вам разрешено совершать ошибки. Упасть с велосипеда — это нормально. Если вы понимаете, что это нормально, то учитесь и больше не падайте. Но если вы будете бояться совершить ошибку, бояться упасть, то будете совершать ещё больше ошибок.

Я сделал это очень важной частью обучения в монастыре Бодхиныяна. Я говорю монахам: «Вам позволено совершать ошибки». И поскольку я позволяю

им совершать ошибки, то они делают их не так уж и много. Если бы я постоянно стоял у них за спиной, отчитывая их каждый раз, когда они что-то делают не так, они бы делали гораздо больше ошибок. Но когда мы говорим: «Вы можете совершать ошибки, это нормально. Я тоже совершал ошибки и делал глупости», то создаётся атмосфера, в которой люди расслабляются, и тогда они начинают делать меньше ошибок. Этому можно научиться во время медитации.

Сегодня мой ум резко негативно отреагировал на одного человека. Поначалу я очень удивился этому и был крайне разочарован, потому что думал, что нахожусь в состоянии счастья. Позже я задумался о подлинности своего состояния счастья. Может быть, я просто генерирую его на поверхностном уровне своего ума, подобно тому как я могу предаваться приятным ощущениям во время просмотра фильма, зная, что эти эмоции скоро уйдут? Я не знаю, что и думать.

Что-то возникает в вашем уме? Это обычное дело: вы испытываете состояние счастья, но оно не длится долго. Посмотрите на это с другой стороны: без негативной реакции вы не смогли бы оценить счастье. Чтобы по-настоящему его оценить, вам нужно почувствовать что-то противоположное. Если бы вы были всё время счастливы, то воспринимали бы счастье как нечто само собой разумеющееся и не ценили бы его. Так что эта негативная реакция была замечательной! Теперь вы можете по-настоящему понять

ценность счастья. Это было великое учение для вас. Приветствуйте его!

Одна из причин поехать на ретрит заключается в том, что иногда дома, уже находясь в состоянии стресса, люди ведут себя очень глупо, загоняя себя в ещё больший стресс, — например, слишком много смотрят телевизор, вместо того чтобы медитировать, а затем корят себя за это. На ретрите нет телевизора, поэтому вы можете использовать своё время, чтобы укрепить свою способность находиться в покое, и тогда, когда вы вернётесь домой, у вас будут развиты нужные навыки и вам больше не придётся иметь дело со стрессом, который вы создавали своими же руками. Вы сможете просто сесть, примириться со стрессом, быть добрым и мягким, и стресс, а значит, и склонность к глупым привычкам, исчезнет.

УБИВАЙ «ЭТО» ДОБРОТОЙ

.....

У меня сильная фобия по отношению к некоторым летающим насекомым и паукам. Это чувство совершенно иррационально, но вполне достаточно, чтобы выводить меня из себя. Если я медитирую, а они находятся рядом,

то я испытываю сильное желание от них избавиться и в итоге нарушаю свои предписания. Расскажите, пожалуйста, как преодолеть этот страх, чтобы я мог оставить этих существ в покое.

Прежде всего не думайте и не беспокоьтесь об этом. Просто занимайтесь медитацией и сделайте ум мирным и спокойным. Мой наставник (Сомдет Пхра Буддхаджан) рассказывал мне, что он никогда столько не занимался медитацией, как тогда, когда был молодым монахом. Однажды он медитировал где-то в джунглях, а когда вышел из медитации, то увидел, что на его коленях свернулась ядовитая змея. Змеи в Таиланде очень опасны. Если вы пошевелитесь, то первое, что сделает змея, — укусит вас. Но хотя он понимал всю опасность ситуации, у него не было ни капли страха. Это очень его удивило. Затем он понял, что именно это и происходит во время медитации: то, чего вы обычно боитесь, больше не вызывает у вас страха. Это просто змея, вот и всё. Такое отношение возникает потому, что ваш ум очень спокоен и умиротворён. Вскоре змея уползла прочь, и он встал.

То же самое будет и с вашей фобией в отношении комаров и пауков. Пока не пытайтесь справиться с этой проблемой. Погрузите свой ум в глубокую медитацию — станьте умиротворённым, спокойным и счастливым, — и тогда вы не будете бояться. Покой на самом деле начнёт перестраивать ваш мозг, и вы преодолеете эту фобию. Так что просто продолжайте медитировать.

Когда я жил в Таиланде, то там по потолку, точнее, по стропилам, бегали тарантулы. Иногда они падали со стропил. Было так жарко, что на мне была надета только поддёрка и грудь оставалась голой. Они падали мне прямо на кожу! Это случалось неоднократно, но я нисколько не боялся — было щекотно, вот и всё.

Ощущать, как тарантулы бегают по твоей груди, на самом деле было довольно приятно. Они совершенно не собирались меня кусать, а просто осматривали окрестности.

Если вы пытаетесь избавиться от страха, то будет только хуже. Как только ум становится умиротворённым, спокойным и счастливым, проблем больше нет: покой перестраивает ваш мозг так, что он избавляется от любых страхов и фобий. Когда вы вновь увидите паука или летающее насекомое, вы, скорее всего, подумаете: «О боже, я не реагирую!». Если вы просто позволите этому быть, если вы будете спокойны и добры, то страх исчезнет.

За последние четыре года у меня неоднократно случались панические атаки. Я медитирую каждый день, занимаюсь йогой и тайцзицюань, но панические атаки всё ещё продолжают. Я живу в постоянном страхе, что это произойдёт снова. Как вы справляетесь с подобным?

Есть история, которую я рассказываю на каждом ретрите. В ней идёт речь о девушке, изучавшей стоматологию в Университете Аделаиды. У неё были настолько сильные панические атаки, что она боялась

выходить из своей спальни, а иногда даже вставать с кровати. Был момент, когда она из-за этого оказалась заперта в своём доме на несколько месяцев. И никто, включая психологов и врачей, не мог ей помочь. Однажды она по совету своего дяди, активного прихожанина нашего монастыря, позвонила мне.

Я попросил её определить местонахождение панических атак внутри тела. Она сказала, что не знает, в каком именно месте их чувствует. Тогда я предложил ей исследовать это и перезвонить мне через три или четыре дня. В общем, я загрузил её хоть какой-то работой.

Три или четыре дня спустя она позвонила и сказала: «Это происходит в области груди».

«Замечательно, — ответил я. — А теперь опиши мне эти панические атаки. Что ты чувствуешь в области груди, когда они возникают?»

Она не смогла мне ответить. Тогда я предложил ей продолжить исследование и перезвонить мне ещё через три дня. То есть я опять дал ей некую работу, попросив осознавать физические ощущения, связанные с паническими атаками.

Три дня спустя она снова мне позвонила. Я был очень впечатлён её подробнейшим описанием всех физических ощущений, связанных с паническими атаками. Она оказалась очень смышлёной девушкой.

Тогда я сказал ей: «Отлично, ты установила осознанность по отношению к этим ощущениям. Теперь практикуй сострадание. В следующий раз, когда у тебя начнётся паническая атака и ты почувствуешь, что эти

ощущения усиливаются, помассируй рукой ту область груди, в которой они возникают. Если ты не сможешь делать это самостоятельно, попроси сделать это своего парня. Уверен, он не будет возражать».

Так она и поступила.

Через три или четыре дня она снова позвонила мне и сказала: «Я следовала вашим инструкциям».

«И что из этого вышло?»

«Когда я делаю массаж, ощущения исчезают», — ответила она.

«А что происходит с паникой?» — рискнул спросить я.

Это был решающий момент. После паузы она сказала: «Паника тоже проходит!».

Спустя несколько недель она вышла из своей спальни и вернулась к учёбе. Будучи выдающейся девушкой, она получила красный диплом по стоматологии. Она вышла замуж за своего парня, и мне выпала честь провести для неё свадебную церемонию в ботаническом саду «Санкен Гарденс» Университета Западной Австралии. Позже она даже выдвинула меня на звание австралийского «человека года»!

Я, конечно, не получил эту награду, но был глубоко тронут её поступком. Она сказала мне: «Вы действительно спасли мою жизнь. Выдвинуть вашу кандидатуру — это наименьшее из того, что я могла сделать». Сейчас она счастливо живёт со своим мужем в Сиднее. Она один из лучших стоматологов, её жизнь прекрасна и в ней больше нет места паническим атакам.

Теперь вы знаете, как справляться с паническими атаками. Большинство людей не обладают достаточным опытом, чтобы непосредственно справляться с психическими проблемами. Однако каждая паническая атака сопровождается физическими ощущениями в теле. Осознавая физические ощущения, вы можете с ними справиться. Если вы избавитесь от физической части, то обнаружите, что исчезает и эмоциональная составляющая.

Локализуйте физические ощущения, где бы они ни возникали, и изучите их так хорошо, чтобы вы могли подробно описать их другому человеку. После этого у вас появится осознанность к этим ощущениям. Затем работайте с этими ощущениями: как правило, хорошо подходит массаж, выполняемый с такой добротой и нежностью, на какие вы только способны. Когда уходит физический эквивалент, исчезает и эмоция. Я даже давал уроки психологам, предлагая им обучать этой методике своих пациентов.

С самого детства я был очень тревожным и напряжённым. Во время учёбы в университете всё стало настолько плохо, что когда я пытался учиться, меня буквально парализовывал ужас. Мне трудно было нормально функционировать в этом мире, но ваши учения оказали мне огромную поддержку, и без них моё теперешнее качество жизни было бы гораздо хуже.

Недавно я стал волонтером в одной организации, и моя тревожность проявилась снова. Я старался использо-

вать свою практику, но некоторые стрессовые ситуации с людьми вызывали у меня сильное напряжение. Я задаюсь вопросом, смогу ли я продолжать помогать этой группе, не сломавшись окончательно.

Я заметил, что хочу делать всё хорошо, но при этом ужасно боюсь, что неудача приведёт к отторжению и изоляции. Я наблюдаю это и в медитации. Выбирая в качестве объекта дыхание, я очень быстро оставляю его, опасаясь, что не смогу удерживать на нём внимание. Иногда от этого стресса и напряжения у меня болит голова и я становлюсь раздражительным.

Это очень распространённая проблема. Нам кажется, что мы должны добиваться успеха, соответствовать ожиданиям других людей. Как минимум мы должны соответствовать своим собственным ожиданиям, собственным целям и стандартам. Вот почему я советую ученикам не «измерять» себя. Если вы добьётесь этого, то сможете быть в мире с собой и просто позволить себе быть таким как есть.

Если хотите постичь великую истину, то просто пойдите в лес и постарайтесь найти в нём идеальное дерево. Вы не найдёте ни одного. Они наклонены влево или вправо, все они необычные, искривлённые и разные. Именно это и делает лес прекрасным. Если бы все деревья были одинаковыми и выстроенным ровными рядами, это выглядело бы ужасно. Красивым лес делают как раз его так называемые несовершенства.

То же самое касается ваших собственных недостатков и всего того, что, по вашему мнению, с вами

не так. Вы должны стремиться стать человеком, который позволяет себе совершать ошибки, быть несовершенным, иногда всё портить. Просто примиритесь со своими загрязнениями и помехами. Научиться этому можно с помощью медитации. Желание быть совершенным только порождает беспокойство.

Посмотрите на меня. Я совершенно не против, если людям не нравятся мои шутки, — я всё равно их рассказываю. Так я могу быть в мире с самим собой. Другие люди могут бояться: «А вдруг я расскажу анекдот, а никто не засмеётся?». Со мной такое часто случается. Люди буквально стонут.

Помните историю из «Саньютта-никаи» о демоне, пришедшем в королевский дворец (стр. 34)? Когда демон недостатков входит в вашу жизнь, не говорите ему: «Убирайся отсюда. Тебя не должно тут быть. Я обязан быть идеальным». Вместо этого скажите ему: «Добро пожаловать, монстр. Сегодня я действительно облажался». Приветствуйте недостатки в своей жизни и будьте добры к ним. И, конечно, вы знаете, что будет дальше. Монстр будет становиться всё меньше и меньше, пока не исчезнет совсем. Когда вы знаете, что можете потерпеть неудачу, облажаться или наделать ошибок, проблема больше не существует. Вы сможете избавиться от беспокойства, как только перестанете пытаться быть идеальным.

Я научился этому у Аджана Чаа, который никогда не ругал меня за совершённые мною ошибки, а просто от души хохотал!

В первый год моего пребывания в Таиланде Ват Па Понг был ещё очень бедным монастырём. Если вам нужен был кусок мыла, то вы должны были пойти и попросить его у своего учителя. У Аджана Чаа был большой кувшин, в котором он хранил то, что ему подносили люди. Если вам что-то было нужно и это там лежало, то он давал его вам. Если этого там не было, то он говорил: «Ну извини».

Однажды я пошёл к Аджану Чаа, чтобы попросить кусок мыла. Но поскольку я только начинал изучать тайский, то немного ошибся в слове. По-тайски мыло звучит как «сабуу», а я сказал «сапарод» — звучит немного похоже, но только вот «сапарод» — это ананас. И получилось, что я попросил у Аджана Чаа ананас. Он доброжелательно посмотрел на меня и спросил, зачем мне нужен ананас, на что я ответил: «Ну знаете, это для того, чтобы помыться, искупаться».

Мой ответ сделал его счастливым на несколько следующих дней! Он рассказывал всем посетителям, что люди в Лондоне моются при помощи ананасов, — очень странная культура! «Вы знаете, что в Таиланде мы используем мыло, а вот на Западе они моются ананасами! Может быть, они более продвинутые, чем мы. Наверное, и нам стоит это попробовать!»

Вместо того чтобы быть отруганным и чувствовать себя виноватым, я увидел, что смог порадовать своего учителя! Разве это не здорово? Если вы совершаете ошибку, вы делаете людей счастливыми — так

совершайте больше ошибок! Если бы все люди были идеальными, то мир был бы ужасно скучным местом. Когда вы размышляете подобным образом, беспокойства больше нет.

Когда вы медитируете, то беспокойство исчезает, потому что вы просто сидите и позволяете всему течь своим чередом, а не пытаетесь чего-то добиться. Если вы засыпаете, то засыпаете. Если вы начинаете храпеть — это нормально. Если окружающим это не нравится, то они могут взять беруши, а вы можете продолжать храпеть. Таким образом, вам становится на самом деле всё равно, что о вас думают другие люди, и вы сможете просто спокойно провести время. Вам необязательно быть совершенным. «О, какое глубокое облегчение на духовном жизненном пути — осознать, что мне не нужно быть совершенным! Теперь я могу быть свободным!»

Альтернатива заключается в том, чтобы провести эту, а заодно и другие жизни, стремясь к совершенству, к чему-то, чего вы никогда не сможете достичь, чтобы в конце концов осознать, насколько вы были глупы. Вам не нужно стремиться быть совершенными. Отпустите — этого достаточно.

Как мне решить проблему возникновения недоброжелательных мыслей? Несмотря на то что я пытаюсь отпустить и выполнять медитацию метты, недоброжелательные мысли всё равно возникают. Если мы приветствуем и доброжелательно относимся к своему уму и подобным

мыслям, то что произойдёт, если наш ум начнёт отвлекаться на всё это? Стоит ли пытаться контролировать свой ум? И ещё один вопрос — как мы должны реагировать, если кто-то злится на нас или пытается нами манипулировать?

Сначала отвечу на второй вопрос. Если подобное происходит на ретрите, то просто забудьте о том, что делают другие люди. Как говорил Будда, будьте сами для себя островом, сами для себя прибежищем (ДН 16). Другие люди могут злиться на вас, но это не имеет к вам никакого отношения. Это их проблема, а не ваша.

Когда вы покидаете ретрит, это становится немного сложнее, ведь в мире так много злых людей. Если их гнев настигает вас, то отпустите его, позвольте ему просто омыть вас. Будьте подобны лотосу — символу буддизма. Если вы помочитесь на лотос, то моча просто стечёт с него, не оставив ни следа, ни запаха. Если вы обольёте лотос духами, то они тоже просто стекут по его лепесткам и не оставят запаха. Это происходит потому, что на лотосе вообще не остаётся никаких следов.

Представьте себя подобным лотосу. Не имеет значения, сердятся на вас люди, проклинают или называют всякими нехорошими словами. И так же неважно, если они говорят, что вы лучший монах со времён Будды, самый замечательный учитель и так далее. Что бы они ни делали и ни говорили, всё это «стекает» с вас, а вы остаётесь тем же «лотосом»,

которым были раньше. Вы ничего не сохраняете, никаких следов прошлого. Вот как нужно реагировать, когда люди злятся на вас или пытаются вами манипулировать. В конечном счёте они больше не смогут этого делать.

Теперь давайте вернёмся к первому вопросу, к проблеме недоброжелательных мыслей. Если вы недоброжелательно относитесь к недоброжелательным мыслям, это двойная недоброжелательность. Затем вы недоброжелательно относитесь к своей недоброжелательности по отношению к недоброжелательным мыслям, и это становится тройной недоброжелательностью! И это будет продолжаться, и продолжаться, и продолжаться, пока вы не сойдёте с ума!

Если в вашей голове возникает недоброжелательная мысль, то просто позвольте ей быть, примите её: «Добро пожаловать, Недоброжелательная Мысль».

Посмотрите на то, насколько недоброжелательным вы можете быть. Посмотрите, сможете ли вы попасть в Книгу рекордов Гиннеса за самую недоброжелательную мысль в истории. Если у вас возникла недоброжелательная мысль — посмейтесь над ней. Если превратить её в шутку — это уже не недоброжелательность. Если вы добры к недоброжелательным мыслям, но не идёте у них на поводу, если вы просто оставляете их в покое или смеётесь над ними, то через некоторое время они попросту исчезают.

ПРЕСТУПЛЕНИЯ И ПРАВОНАРУШЕНИЯ

.....

Пожалуйста, расскажите о преимуществах правильной речи и отказа от сплетен.

На одной из конференций встретились четыре священника. За обедом они сидели вместе и когда в разговоре возникла пауза, один из них заявил: «Друзья, у меня есть тайна, которой я хочу с вами поделиться. Я смотрю скачки. Также я хожу в казино, надев тёмные очки и парик. Я азартный игрок».

Эти слова потрясли его собеседников. «Это поразительно! — восклицали они. — Мы думали, что вы такой непорочный человек! Но очень хорошо, что вы рассказали нам об этом. Когда у вас есть плохие черты характера, хорошо исповедоваться в этом людям, которым ты доверяешь. Исповедь очень полезна для вас».

Тут поднялся другой священник. «Я тоже хочу исповедаться. По понедельникам, в свой выходной, я всегда хожу в винный магазин за виски. К вечеру понедельника я обычно бываю в стельку пьян. Я алкоголик».

«Ого! — воскликнули остальные. — Вы так хорошо это скрывали! Для священника это постыдное поведение, но здорово, что вы признались».

Затем они спросили третьего священника: «В чём заключается ваш порок?».

«Я не могу рассказать вам об этом», — сказал он резко.

«Да ладно вам, — пробовали успокоить его остальные. — Будет очень полезно рассказать об этом».

Священник глубоко вздохнул. «Хорошо, — сказал он. — Есть девушка, прихожанка моей церкви, — она замужем, и у нас роман».

«О-о-о! — все были просто в шоке. Священник — прелюбодей! Но чтобы поддержать его, они сказали: — Хорошо, что вы рассказали нам об этом. Теперь мы сможем вам помочь».

Затем они обратились к четвёртому священнику: «Ну а вы?».

Четвёртый священник молчал. Он сидел неподвижно, опустив глаза в пол.

Священники переглянулись. Они очень переживали за своего друга. Пытаясь разрядить обстановку, они пошутили: «Ну не может же что-то быть хуже, чем азартные игры, пьянство или прелюбодеяние!».

Последовала долгая пауза.

«Есть гораздо более ужасные вещи», — наконец сказал четвёртый священник.

Через некоторое время один из священников отважился спросить: «Друг, так что же это?».

«Моя проблема в том, что... я сплетник. Что бы я ни услышал, я должен всем об этом рассказать».

Теперь вы знаете, почему вам не следует сплетничать. Это хуже, чем азартные игры, хуже, чем пьянство, хуже, чем прелюбодеяние! Так что не делайте этого.

Если мы испытываем раздражение по отношению к кому-то, то происходит ли это потому, что мы просто ещё недостаточно сострадательны, чтобы полностью принять этого человека? Если мы раздражаемся и отчитываем кого-то, то должны ли мы позже помириться с этим человеком или достаточно просто отпустить ситуацию во время медитации? Если мы достаточно сострадательны, чтобы принимать людей такими, какие они есть, то означает ли это, что мы не должны критиковать их и они могут просто продолжать делать то, что они делают неправильно?

Испытывать раздражение по отношению к другому человеку — это не преступление, это просто жизнь. Мы все раздражаем друг друга! Я, например, раздражаю людей, рассказывая им плохие шутки. Кто-то раздражает людей своим кашлем. Возможно, вы раздражаете своего учителя тем, что никак не достигаете джханы, — и это после стольких лет обучения! Мы все раздражаем и раздражаемся. Итак, первое, что вам нужно понять: точно так же, как вы испытываете раздражение по отношению к другим, они испытывают раздражение по отношению к вам. Таким образом вы сможете обезличить это чувство и понять, что так устроена жизнь. Это значит, что самое сострадательное, что вы можете сделать, — это достичь пробуждения и не перерождаться снова. Тогда вокруг станет на одного раздражительного человека меньше! Раздражение — это часть жизни. Не стоит ожидать чего-то иного.

Аджан Чаа рассказывал замечательную историю о крестьянине, у которого была курица, и он хотел, чтобы она стала уткой. Собственно, это вся история.

Какой урок вы можете извлечь из этой истории? У вас есть парень, и вы хотите, чтобы он был таким же, как «тот, другой». Он курица, но вы хотите, чтобы он был уткой. У вас есть девушка, и вы хотите, чтобы она была очень красивой. Но если она утка, она не может быть курицей. Вам нужно принимать людей такими, какие они есть. Собаки — это собаки, и они лают; вороны — это вороны, и они каркают; комары — это комары, они пищат, а затем кусают вас!

Почему нас раздражают вещи, которые являются такими, какими они и должны быть? Вместо того чтобы желать, чтобы мир был другим, примите его таким, какой он есть. Просить у мира того, чего он никогда не сможет вам дать, — это страдание. Можете ли вы попросить других людей вас не раздражать? Попросить-то можете, но вы никогда не получите желаемого ответа. Люди раздражают. Мужья страдают.

Единственное существо, которое не страдает, — это плюшевый мишка, который сидит в монастырском зале для медитации. Он просто сидит совершенно неподвижно, никогда не задавая вопросов. Этот мишка никогда ни на что не жалуется. Должно быть, он давным-давно стал просветлённым!

Плюшевые мишки — это плюшевые мишки. Когда вы поймёте, что собой представляют люди, вы никогда

не будете просить у них то, чего они никогда не смогут вам дать. Вы никогда не будете просить людей, даже в глубине своего сердца, быть совершенно безмолвными. Они не могут быть такими, так же как и вы. Вот почему вы просто позволяете этому миру быть таким, какой он есть.

Раздражение возникает из-за того, что вы просите то, чего не можете получить — от себя, своего партнёра, своих друзей, от жизни в целом. Когда вы понимаете, что может дать вам жизнь, а чего не может, то больше не раздражаетесь. Вы перестаёте критиковать и просто веселитесь.

Как можно совместить отказ от контроля с попыткой предотвратить причинение вреда другим или себе? Для примера могу привести монаха, который, по слухам, занимался сексом, или начальника, унижающего или преследующего своих сотрудников, которым настолько нужна их работа, что они не могут дать ему отпор.

Контроль обычно не является лучшим выходом. Лучше всего быть добрым и выполнять свои обязанности так, чтобы другие люди были счастливы. Контролировать — значит требовать, чтобы всё было так, как вы хотите.

Чаще всего, когда вы пытаетесь остановить людей, у вас это не получается. Это просто не в ваших силах. Можете сами попробовать и посмотреть, что из этого выйдет. Если это вдруг работает — хорошо. Но если вы будете пытаться контролировать и не сможете

достичь своей цели, вы будете расстроены. Когда вы расстраиваетесь, то начинаете злиться. Разозлившись, вы через некоторое время впадёте в депрессию. Многие люди, пребывающие в депрессии, озлоблены на весь мир и на себя. Ведь они не смогли контролировать ситуацию. Они потратили на это так много энергии, и теперь у них очень мало энергии и депрессия. Эти люди полностью выгорели, сражаясь в битвах, которые невозможно было выиграть.

Любящая доброта — это стараться изо всех сил, но при этом обладать невозмутимостью, ожидающей своего часа на случай, если ваши усилия не увенчаются успехом. Хорошим примером тут является работа врача. В чём заключается основная задача врача? Не в том, чтобы лечить, — это контролирование. Основная задача врача — это заботиться. Попытки вылечить пациента часто приводят к неудаче. Потерпев неудачу, врач расстраивается. На этом фоне он начинает отчаянно пытаться всевозможными ненужными и болезненными способами сохранить пациенту жизнь. Это происходит потому, что приоритетом номер один для врача является лечение. Если же главным приоритетом является забота, то иногда наступает момент, когда врач может позволить своему пациенту умереть. Вместо того чтобы думать, что он должен сохранить жизнь своему пациенту любой ценой, врач заботится о нём в его последние минуты. Если забота станет главным приоритетом для врачей, то многие люди смогут умереть гораздо спокойнее.

Пытаться лечить людей — значит быть помешанным на контроле. Попытки избавить себя или своего супруга от вредных привычек или контролировать загрязнения и помехи во время медитации могут продолжаться бесконечно. Такие вещи не работают. Вместо этого лучше заботьтесь о себе.

Когда вы заботитесь о своём уме, загрязнения исчезают сами по себе. Когда вы пытаетесь контролировать, они только разрастаются. Не пытайтесь вылечить свою глупость. Позаботьтесь о ней. Доброта работает, а контроль — нет. Контроль обещает успех, но всё, что вы получите на самом деле, — это разочарование. Заботясь, вы достигнете цели. Проблемы исчезают, и вы обрываете покой.

Как вы учились не осуждать других людей?

Если вы осуждаете других людей, не беспокойтесь об этом; не осуждайте себя за то, что вы осуждаете других!

Поразмышляйте: на каком основании вы можете осуждать других людей? Что вы на самом деле о них знаете? Если бы вы могли читать их мысли, если бы вы знали всю их историю и точно знали, почему они сделали то, что сделали, тогда, возможно, вы бы могли их осуждать. Но максимум, что у вас может быть, — это неполная информация, которая заставляет вас делать поспешные выводы.

Много лет назад, когда в Таиланде многих монахов учили в отношениях с любовницами, я решил

исповедоваться перед большой группой людей, собравшихся в нашем Центре Дхаммалока в Перте. Я совершенно искренне признался перед множеством преданных сторонников в том, что провёл несколько самых счастливых моментов своей жизни в любящих объятиях чужой жены. Мы целовались, мы обнимались, мы любили друг друга.

Люди были в шоке! Все осуждали меня. Они говорили: «О нет! Неужели и Аджан Брахм тоже?!». Тогда я сказал им, что этой женщиной была моя мать. Это была правда. В детстве у меня были одни из самых счастливых моментов моей жизни, когда я находился в любящих объятиях своей матери. И она определённо была женой другого мужчины. Когда я разъяснил это, люди сказали: «А, ну тогда всё в порядке».

Они предполагали, что я, будучи монахом, совершил прелюбодеяние. Мне удалось их обмануть. Я хотел продемонстрировать, как легко выносить неправильные суждения о ком-то, даже имея на руках абсолютно верные факты.

Осуждали ли вас когда-то несправедливо, обвиняли ли в том, чего вы не делали? Со мной это случалось множество раз. Но такова жизнь. Даже Будду осуждали за то, чего он не совершал. Мы просто должны понять, что это норма жизни.

Вот почему мы должны всегда использовать в отношении других презумпцию невиновности. Если ваш муж поздно приходит с работы, то предположите, что это происходит потому, что он работает сверхурочно.

Не надо его осуждать и предполагать, что он был с другой женщиной.

Много лет назад мы поехали в аэропорт встречать Аджана Ньянадхаммо. Когда он вышел из самолёта, от него пахло, как от винокурни! Мы спросили его, чем он, чёрт побери, занимался. Он рассказал, что во время перелёта из Аделаиды в Перт он сидел рядом с человеком, который панически боялся летать. Единственный способ, каким он мог справиться с тревогой, — это вливать в себя виски, стакан за стаканом. Когда они заходили на посадку в аэропорте Перта, самолёт попал в турбулентность, в результате чего мужчина пролил полный стакан виски на одеяние Аджана Ньянадхаммо. Таким было его объяснение, и мы воспользовались презумпцией невиновности.

Осуждать людей нехорошо. Если вы испытываете искушение кого-то осуждать, то, пожалуйста, помните о том, что другой человек считается невиновным до тех пор, пока его вина не будет доказана в установленном порядке без каких-либо сомнений.

Время от времени я испытываю мимолётное чувство неудовлетворённости. Что может быть причиной? Как умело с этим справиться?

Только мимолётное чувство? Если это мимолётное чувство, то оно проходит само по себе. Будьте довольны тем, что ваша неудовлетворённость мимолётна! Просто так устроен ваш ум; отпустите это. Если недовольство действительно кратковременное, это

чудесно: пара криво уложенных кирпичей в стене делают её прекрасной.

Если ваше чувство неудовлетворённости жизнью лишь мимолётно, то вы можете по-настоящему ценить её в остальное время. Если бы вы были постоянно удовлетворены, то воспринимали бы всё как должное. Согласно христианской теологии, каждый, кто попадает в рай, должен раз в год на один день отправляться в ад, чтобы больше ценить рай. В противном случае пребывание в раю воспринималось бы как само собой разумеющееся. На самом деле это очень глубокое понимание. Итак, наличие в жизни моментов небольшой неудовлетворённости позволяет вам больше ценить покой.

Сегодня, сидя в тайном саду, я с удовольствием прихлопнул комара, который меня кусал. Как раз тогда, когда я размышлял об оправданности убийства, дверь вашего домика открылась и на пороге появился добрый и великодушный монах.

Если вы хотите узнать, почему мы не должны убивать комаров, спросите это у них. Комары скажут вам: «Я слишком молод, чтобы умирать! У меня есть моя жизнь. Я ещё не готов умирать!».

Хотят ли комары умирать? Склонны ли они к самоубийству? Вы думаете, что они просто приходят и просят: «Пожалуйста, убейте меня. Пожалуйста, раздавите меня. Я очень хочу быть раздавленным»? Или они улетают, если понимают, что их раздавят?

Причина, по которой мы их не убиваем, заключается в том, что животные боятся смерти так же, как и все мы. Представьте себе больших существ с огромными руками, которые раздавят вас как комара. Разве это было бы весело? Так что будьте осторожны.

Я замужем, но испытываю романтические чувства и мысли по отношению к коллеге по работе. Я отмечаю, что испытываю удовольствие от этих фантазий, но понимаю, что это пустая трата времени. Помогите! Каковы кармические последствия супружеской измены?

Кармические последствия супружеской измены ужасны! Просто кошмарны! Вы теряете все свои деньги, всё забирают адвокаты, а вы впустую тратите кучу времени.

Фантазировать о ком-то, будь то коллега по работе или случайный знакомый, — это самое интересное. Но, пожалуйста, не воспринимайте фантазии всерьёз, ведь они не имеют к реальности никакого отношения. Если, например, вы сбежите со своим коллегой, то вскоре будете страшно разочарованы. В стране фантазий мы можем нарисовать объект нашего желания таким, каким мы хотим его видеть, и обычного человека превратить, скажем, в Анджелину Джоли. Но когда вы увидите, что это не так, вас постигнет разочарование. Хотите ли вы из-за подобного попасть в беду? Фантазии — это просто преувеличение того, что существует в настоящем мире. Они не являются реальностью. Поэтому не покупайтесь на них.

У меня достаточно опыта, хоть я и не был никогда женат. Все мужья, все мужчины совершенно одинаковы. Не думайте, что ваш коллега чем-то отличается от того мужчины, который у вас уже есть. Возможно, вы начнёте думать: «Мой муж такой скучный, а этот другой мужчина такой интересный». Через некоторое время это превратится в «Ну вот, опять всё как с моим мужем! Ничем не лучше!». То же самое и с женщинами. У них может быть разное шасси, но двигатель всегда один и тот же. Так что держитесь за то, что у вас есть. Это гораздо дешевле!

Как противостоять недобрым людям или тем, кто просто притворяется хорошим? Я часто встречаю таких людей на работе.

Это легко: просто не возвращайтесь на работу. Постригитесь в монахи или монахини и живите в монастыре!

Люди, которые недоброжелательны к другим, недоброжелательны и к себе. Давным-давно один мудрый человек, говоря о работе рядом с такими людьми, сказал: «Вам приходится терпеть их всего восемь или девять часов в день, пять дней в неделю. Им же приходится терпеть себя двадцать четыре часа в день, семь дней в неделю, всю оставшуюся жизнь». Им, наверное, больно жить в мире с самими собой, если они так относятся к другим. Когда вы размышляете подобным образом, это порождает сострадание. У недобрых людей, должно быть, ужасная жизнь.

Как-то раз я давал учение о правильной речи. Всякий раз, когда вы используете неправильную речь, это угнетает вас. Вы сразу же получаете кармический ответ. Если вы на кого-то кричите, осыпаете проклятиями или даже негативно высказываетесь, это на самом деле ранит вас и приводит в уныние. Постоянная критика и жёсткие замечания в адрес других — одна из причин депрессии. Если вы измените свою речь, будете всегда добры к людям, станете хвалить их и улыбаться — вне зависимости от того, повлияет это на них или нет, — это, безусловно, будет влиять на вас. Когда я хвалю кого-то, то чувствую себя хорошо. Когда же я критикую кого-то, то просто теряю свою энергию. Если ваша речь действительно правильная, то вы получаете большой заряд энергии.

Если вы встречаете недобрых людей, подумайте о том, насколько мало у них энергии и какая тьма их окружает. Тогда вы сможете отнестись к ним с состраданием, а не отвечать на их недоброжелательность. В противном случае вы опуститесь на их уровень. Поэтому развивайте сострадание к недобрым людям на своей работе и всегда говорите им приятные вещи.

Что делать мирянам, если монахи ведут себя неправильно? В Таиланде настоятель одного из монастырей имел постоянную любовницу. Другие монахи этого монастыря тоже вели себя неподобающим образом. Жители деревни знали об этом, но продолжали поддерживать их и даже подавали им еду, объясняя это тем, что таким образом

они поддерживают Сангху, а не только этих конкретных монахов. Один монах как-то сказал: «Жители деревни знают, что монахи должны быть хорошими. Но хорошие монахи встречаются редко. И хотя эти монахи плохие, они поддерживают существование Сангхи».

К сожалению, во всех странах есть плохие монахи, и они создают буддизму дурную славу. Миряне, о которых вы рассказали, не поддерживают Сангху. Если монах занимается сексом, он должен быть сразу же лишён сана. Он больше не может быть монахом. Предоставляя такому «монаху» еду и прочие необходимые вещи, вы не поддерживаете Сангху, вы её разрушаете.

Если монах хочет заниматься сексом — что нарушает одно из его основных предписаний, — он должен сложить обеты и жениться, как и все остальные люди. Монахам, занимающимся сексом, Будда говорил следующее: «Лучше бы ты проглотил раскалённый железный шар или положил свой детородный орган в пасть змеи». В этом отношении Будда был весьма суров.

Когда я прочёл это, то подумал: «О боже, лучше я не буду делать ничего плохого!».

Если бы жители этой деревни действительно хотели защитить Сангху, то им следовало бы сказать монахам, что они поступают неправильно. Или даже привлечь местные власти для расследования этой проблемы. Жениться и заводить семью — это нормально, но не для монаха.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПОЗИТИВОМ

.....

Вы говорили, что позитивная энергия может перетекать от одного человека к другому, в частности, после медитации. Работает ли это таким же образом с негативной энергией? Для примера приведу ситуацию: я провёл Рождество со своими родственниками, которые всегда очень негативно настроены, особенно когда собираются вместе. После четырёх дней, проведённых с ними, я тоже стал очень негативным и мне не терпелось уехать оттуда. Меня беспокоит вот что: если мы наследуем такие качества, то не можем ли мы застрять в негативных чертах своего характера?

Негативность, должно быть, заложена в ваших генах! На самом деле гены тут, конечно, ни при чём. Правда заключается в том, что если вы общаетесь с позитивными людьми, то вы получаете от них заряд позитивной энергии. Общаясь же с негативными людьми, легко получить уже негативную энергию. Вот почему так здорово быть на ретрите. Здесь вы общаетесь с хорошими людьми, более того, даже с монахами и монахинями. К тому же уединение само по себе полезно для накопления позитивной энергии.

В любой ситуации вы должны стараться быть позитивными, и тогда вы сможете подарить много позитивной энергии своим родным. Когда ваша позитивная

энергия иссякнет, дайте им послушать аудиозаписи лекций о Дхамме.

Мои родители на самом деле были хорошими людьми. Я часто рассказываю о своём отце, потому что он был очень добрым и мудрым человеком. Примечательно, что мой отец почти ничего не рассказывал мне о моём дедушке — своём родном отце, погибшем во время Второй мировой войны. Однажды — мне в то время, наверное, было тринадцать или четырнадцать лет — я наседал на отца: «Почему ты мне ничего не рассказываешь о моём дедушке? Я хочу знать, кем он был и чем занимался».

Мой отец ответил: «Твой дедушка, мой отец, был негодяем».

Я тогда подумал: «Боже мой! Как он может говорить такое о своём отце?».

И тогда мой отец рассказал мне о том, что происходило. Мой дед во времена Великой депрессии был водопроводчиком в Ливерпуле, и с деньгами было очень туго. При этом все заработанные деньги он тратил в пабе и каждый вечер напивался. Приходя домой пьяным, он снимал свой кожаный ремень и без всякой причины бил любого, кто попадался ему на пути. И он бил свою жену, мать моего отца. Это было вопиющее домашнее насилие, что в те времена не было редкостью.

Мой отец продолжил рассказ: «Всякий раз, когда меня порол, — не потому, что он сделал что-то плохое, а просто потому, что его отец был пьян, — я давал

обещание: „Если я переживу всё это и у меня когда-нибудь будут дети, то я никогда не буду поступать с ними так“».

И он действительно никогда этого не делал. Он вообще не наказывал нас! Наказывать нас означало для него лишний раз вспоминать о том, что произошло с ним самим.

Есть мнение, что человек, ставший в детстве жертвой сексуального или физического насилия, будет повторять это насилие в отношении своих детей. Как показывает пример моего отца, это не всегда так. Вместо этого он развернул ситуацию вспять. Он научился у боли быть очень добрым и любящим человеком. Так что это можно сделать.

Именно в этом заключается суть истории о копании в собачьих какашках из моей книги «Кто заказал этот грузовик навоза?». Удобряйте манговое дерево какашками, и ваши манго станут слаще и сочнее, чем обычные манго! Таким был мой отец — он разобрался в этом. Он не стал повторять насилие в отношении своих детей, а извлёк из него урок. Он молодец!

Я глупый. Я не могу должным образом реагировать даже в такой позитивной и приятной обстановке, как ретрит. И я не могу достаточно быстро отреагировать и сказать «нет», когда не хочу что-то делать. Иногда это рождает большое недопонимание в отношениях с другими людьми. Как мне простить себя за то, что я был слишком глуп и медлителен? Иногда мой ум просто пуст.

Ваш ум пуст? Блестяще! Вы спокойны и неподвижны. Глупые люди могут достичь джханы гораздо быстрее, чем умные.

Вот история, которую я очень люблю рассказывать. В Таиланде в сельской местности жил мальчик, который учился в первом классе местной школы. После окончания обучения учитель был вынужден оставить его на второй год. В то время как все его друзья перешли во второй класс, ему пришлось повторно учиться в первом. После повторного обучения в первом классе он снова провалил итоговый тест. Ему дали ещё один шанс. Но даже после трёх лет обучения в первом классе он не был готов к переходу во второй, и ему пришлось уйти из школы. Представьте себе, его выгнали из школы после первого класса! Это явно тянет на попадание в Книгу рекордов Гиннеса за абсолютную глупость!

Что делать с человеком, который настолько глуп? Его отправили в местный храм, чтобы он принял посвящение в послушники! (Замечу, что не все послушники попадают в монастырь таким образом!)

Настоятель сельского монастыря был очень добр и относился к мальчику гораздо терпимее, чем его школьные учителя. Он попытался научить его какой-нибудь простой декламации, например, *Намо тасса**: «Намо... Какое второе слово? О, да, *тасса*. А теперь повтори, пожалуйста, первое слово».

* Намо тасса Бхагавато, Арахато, Самма Самбуддасса (пали) — «Поклоняюсь Благословенному, Араханту, Пол-

Его ум был настолько пуст, что он не смог запомнить даже *Намо тасса*, не говоря уже о других декламациях, которые должны исполнять большинство монахов. Через три года настоятель вынужден был сдаться. И что же произошло дальше? В качестве последнего средства этого мальчика отправили в лесной монастырь. Поскольку он не был способен ни декламировать, ни учиться, ему объяснили, что такое медитация: «Просто следи за тем, как твоё дыхание входит и выходит». Его ум был настолько ясен и прост, что мальчик мог заниматься этим часами. Он быстро достиг джхан и полного пробуждения. Позже он стал знаменитым монахом.

Так вот, этот парень был абсолютно глуп. Так что если вы глупы, то у вас большой потенциал!

Можете ли вы рассказать о той энергии, которая создаётся и накапливается в работающем медитационном центре, и о том, как человек её ощущает?

Удивительно, как люди, которые обычно нечувствительны к таким вещам, могут глубоко ощущать энергию определённых мест.

Одна из сотрудниц нашего городского центра, много лет помогавшая нам вести бухгалтерию, раньше была христианкой. Её муж был буддистом,

ностью Самопробуждённому» — троекратно произносимая фраза восхваления Будды во время ряда буддийских церемоний.

и через некоторое время она тоже стала преданной буддисткой. Когда её муж решил отправиться в организованное мной паломничество к буддийским святыням в Индию, она, конечно же, поехала с нами.

Перед отъездом я провёл небольшой инструктаж для всех отправлявшихся в паломничество. Я упомянул, что некоторые места, куда мы поедem, обладают очень мощной энергетикой. Женщина подумала, что я сошёл с ума. Она родилась в Англии и бывала во многих старинных замках и дворцах, где много веков назад жили короли и королевы. «Что вы имеете в виду? — спросила она. — Это просто старые камни, вот и всё. Это история, не более того».

Самым первым местом, куда мы отправились, был храм Махабодхи в Бодхгае. После его посещения она пришла просить у меня прощения. Она рассказала, что, как только вошла в этот храм, совершенно неожиданно для себя начала рыдать. Не просто плакать, а рыдать без остановки. Настолько глубоко её тронуло это место.

Эти места обладают действительно удивительной энергетикой. Вы можете ехать сюда, думая: «Да, здесь Будда достиг пробуждения, ну и что?». Но в них действительно есть сила.

Вы просто не можете перестать ощущать эту энергию. Я много раз рассказывал, что, когда я отправляюсь на пик Стервятников, где Будда провёл много дней в одиночестве, это каждый раз действует на меня одинаково: я просто начинаю плакать. Вы получаете просто невероятную энергию — это вдохновение,

это счастье. В этом месте Будда много медитировал, и здесь присутствует огромная энергия и сила.

Во время одного из моих первых паломничеств в Индию, когда в Бодхгае ещё не был построен аэропорт, мы прилетели в Катманду. Для начала нам устроили экскурсию по городу. Мне было довольно скучно, потому что в основном мы осматривали дворцы и прочие места, представляющие архитектурный или исторический интерес. Ничего из этого меня по-настоящему не захватывало. В итоге я взбунтовался и больше не следовал за гидом, а осматривал всё сам. В одном из дворцов я прошёл через какой-то дверной проём и попал во внутренний двор. Боже мой! Там была просто ужасная энергетика! Такая негативная! Такая чёрная! Там было так плохо, что я быстро ушёл. Я спросил гида, что это было за место, и он ответил, что в этом дворе король забивает животных во время ежегодного индуистского фестиваля. Я просто случайно забрёл туда, не зная, куда попал, но теперь мне стало всё понятно. Только представьте себе всех этих животных, которых убивают каждый год в ритуальных целях. Это место было просто жутким. Ужасное место! Хотелось немедленно оттуда уйти.

Вот что я имею в виду, когда говорю о местах, обладающих особой энергетикой. Вот почему в медитационных центрах, подобных нашему, создаётся очень благоприятная энергия. В «Джхана Гроув» мы ещё только нарабатываем её, но в других центрах эта энергия уже огромна.

МЯГКО ПОГРУЖАЯСЬ В ЭТУ СПОКОЙНУЮ НОЧЬ

.....

Мало-помалу мой ум успокаивается и избавляется от депрессии, но по ночам мне снятся ужасные кошмары, связанные с моими проблемами с депрессией.

Вечером, когда вы ложитесь спать, настраивайте свой ум, произнося такие слова: «Пусть все существа будут счастливы и здоровы. Пусть все существа будут свободны от страданий. Пусть повсюду на Земле воцарится мир». Если в момент, когда вы засыпаете, ваши мысли прекрасны, то вам будут сняться прекрасные сны, если вы вообще будете их видеть. И вы отлично отдохнёте. Поэтому непосредственно перед тем, как заснуть, немного подкрепите ум позитивом.

Или, хотя мне и стыдно в этом признаться, но, по всей видимости, метод работает: вы можете послушать мои наставления, и это вас усыпит. Мне немного неприятно слышать рассказы людей о том, что они используют записи моих наставлений, чтобы заснуть ночью. Но если, услышав их, они крепко и спокойно спят, то это хорошо. Попробуйте и вы. Возьмите несколько копий моих наставлений и прокрутите их, когда ляжете в постель; и тогда, возможно, вы спокойно заснёте. Но из-за моих шуток вам может присниться кошмар! Серьёзно,

послушайте одно из моих наставлений. Это даст вам заряд позитива перед тем, как вы заснёте, и, может быть, даже поможет предотвратить плохие сны и кошмары. Вы заслуживаете хороший ночной сон.

Можем ли мы использовать медитацию как замену ночному сну?


Да. Я часто вижу, как мои ученики засыпают во время медитации!

Если вы медитируете правильно и ваша медитация достаточно глубокая, то ваш ум становится настолько умиротворённым и спокойным, что действительно можно не спать по ночам. Ведь цель сна состоит в том, чтобы дать отдых мозгу. Если же мозг отдыхает в течение дня, то вам не нужно спать ночью. Если машина не выезжает из гаража, то ей не нужен бензин.

Если ваша медитация действительно безмятежна, то, ложась спать, вы не спите, а просто даёте отдых телу. Вы полностью внимательны и осознанны в течение трёх или четырёх часов, а затем встаёте и продолжаете медитировать. И у вас не будет никаких неприятных побочных эффектов. Вы просто безмятежны, счастливы и полны энергии.

Но не надо заставлять себя. Не давайте обещаний: «Я не буду спать всю ночь». Вместо этого просто продолжайте медитировать. Когда вы наполнены энергией и покоем, то не успеете оглянуться, как уже наступит рассвет. Это естественный путь. Не надо лишать себя сна усилием воли, мучить себя. Если

вам действительно нужно поспать, тело само это подскажет, и вы должны действовать соответствующим образом.



Отдавать, ничего не требуя взамен, иметь чистое сердце — вот что значит отпускать во время медитации. Вы учитесь отдавать всю свою энергию настоящему моменту, не ожидая ничего взамен — ни нимитт, ни джхан, ни чего-либо ещё, — и, поступая так, вы очищаете своё сердце.



6

За дымом благовоний

*Простирания, поклоны и подношения
не делают буддиста буддистом*

Лучший способ отблагодарить своих учителей — это сделать их счастливыми. Я становлюсь счастливым, когда мои ученики погружаются в глубокую медитацию, когда их жизнь становится безмятежной и течёт плавно, когда они обретают настоящее блаженство. Мне нравится преподавать, когда я слышу от людей: «О, Аджан Брахм, оказывается, медитировать — это так приятно!». Со временем это всегда происходит. Видеть, как ученики блаженствуют и счастливы, — вот лучшая награда для меня, и именно поэтому я делаю то, что делаю.

Будда говорил, что выражение благодарности ему состоит не в подношении цветов, свечей или благовоний и не в смене одежды. Вы оказываете должное уважение Будде, следуя его учениям и достигая покоя и счастья.

А как отблагодарить своих родителей за всё, что они для вас сделали? Вы сделаете это, став счастливым и хорошим сыном или дочерью. Это всё, что родители хотят для своих детей, и это лучший подарок, который вы можете им сделать.

Объясните, пожалуйста, почему в конце ваших учений мы трижды кланяемся?

Мы делаем это потому, что нам надо тренировать пресс. Иначе мы наберём лишний вес.

Хотя, возможно, и нет. Правда состоит в том, что каждый раз, когда я кланяюсь, я кланяюсь одному из воплощений Будды.

Первое, перед чем я склоняю голову, — это добродетель. Я кланяюсь ей, потому что добродетель — доброта, надёжность — действительно важна для меня. Мне нравится жить с добродетельными людьми, а более добродетельных людей, чем монахи, монахини и анагарики, не бывает. Я почитаю добродетель, и это то, чему я кланяюсь первый раз.

Второе, чему я кланяюсь, — это покой и мир — покой в моём сердце, покой в медитации, мир в обществе, мир во всём мире. Покой и мир — это то, чему мне очень легко кланяться.

Наконец, я кланяюсь состраданию и доброте. Я вижу, что любой акт сострадания или доброты озаряет весь мир. Это создаёт много счастья, радости и надежды.

Таким образом, каждый раз, когда я кланяюсь, я вспоминаю об этих трёх вещах. Это как пробежка по моей памяти: «Аджан Брахм, добродетель действительно важна. Я склоняюсь перед ней. Покой действительно важен. Я склоняюсь перед ним. Сострадание — это великолепно. Я склоняюсь перед ним». Каждый раз, когда я кланяюсь, я вспоминаю и подчёркиваю для себя важность добродетели, мира и сострадания.

Если вам нравится эта идея, то я призываю вас делать то же самое. Если есть другие качества, которые вы действительно почитаете, вспоминайте о них во время поклонов. Это прекрасный способ укрепить и взрастить эти качества внутри себя.

Зачем мы занимаемся чантингом?

Занятия чантингом дают вам полезные уроки. Рассмотрим «Метта-сутту»^{*}: «Пусть они будут умелыми и стойкими». «Стойкими» означает, что нельзя так много спать. Когда вы спите, вы не стоите, вы лежите.

* «Метта-сутта» (СН 1.8) — одна из наиболее часто декламируемых тхеравадинскими монахами сутт из Палийского канона, в которой перечисляются и восхваляются благодетельные качества, указывается на важность развития доброжелательности (метты) и содержится одна из классических формул благопожелания всем живым существам.

В суттах животных обычно называют палийским словом *тирачханагата*, которое буквально означает «существа, которые ходят горизонтально». Мы ходим вертикально, а животные горизонтально. Поэтому, если в своей жизни вы будете слишком много времени проводить в горизонтальном положении, то вы можете переродиться горизонтальным существом, потому что это то, к чему вы привыкли.

В «Метта-сутте» есть много прекрасных фраз, например такая: «Пусть по своей натуре они будут довольными и теми, кого легко удовлетворить, а не гордыми и требовательными». Примените это учение к своей медитации. Будьте довольны. Будьте удовлетворены своей медитацией. Не поддавайтесь гордыне, желая стать лучшим из медитирующих. Не будьте требовательным. Не просите большего. Получив даже немного покоя, думайте: «Большое спасибо, это такой замечательный подарок. Этого мне вполне достаточно». Не требуйте ничего от своей медитации. Просто наслаждайтесь тем, что у вас есть возможность закрыть глаза и обрести покой. Всё остальное — просто лишнее.

Если вы требовательны или у вас есть какая-то цель, то вы будете думать: «Я должен получить нимитту к концу ретрита, иначе я потребую вернуть мне деньги. Я буду недоволен. Я же пожертвовал многим — оторвался от работы, заплатил деньги, купил билеты на самолёт и так далее. Я требую соотношения цены и качества, как минимум джханы!». Это не значит быть довольным и легко довольствоваться имеющимся. Это

гордость и взыскательность, или требовательность. Это не доброта, не любовь, не покой и не метта. Так вы никогда не достигнете глубокой медитации.

Когда вы медитируете, не требуйте ничего от себя или своего ума. Не ожидайте, что ваше тело будет свободно от боли. Вместо этого будьте довольны: «Спасибо тебе, тело, за то, что ты смогло просидеть несколько минут». При таком отношении ваша медитация пойдёт в гору. Вы становитесь очень умиротворённым и спокойным.

В чантинге много пользы. То, о чём я только что рассказал, — лишь небольшая часть. Когда вы занимаетесь чантингом, это ещё одна форма перестройки вашего ума.

РИТУАЛ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

.....

Можем ли мы принимать три прибежища и восемь предписаний во время утреннего чантинга?

Достаточно принять прибежище один раз — после этого просто храните его в своём сердце. То же самое касается и предписаний. Вы можете повторять их вслух сколько захотите, но главное — их соблюдать.

Слишком много людей в традиционных буддийских странах соблюдают предписания всякий раз, когда собираются пойти в храм, но в багажнике машины их ждёт бутылка виски. То есть для многих это становится

просто пустым ритуалом. Поэтому соблюдайте предписания, а не просто постоянно их принимайте. Вот что важно.

Там, откуда я родом, буддизм часто путают с даосизмом, в котором много ритуалов. В результате люди считают, что буддизм — это просто суеверия, поэтому они думают, что гораздо круче быть христианином, нежели буддистом.

На Западе быть буддистом — это очень круто. Однажды я проходил мимо хозяйственного магазина в бедном районе Амардейл, и несколько ребят, только что окончивших школу, — «йоббо», как мы их называли, — подошли ко мне и спросили: «Вы буддийский монах? Настоящий буддийский монах?».

«Да», — ответил я.

«Круто!» — сказали они.

В буддизме много ритуалов, но в христианстве их не меньше. Во всех религиях полно суеверий. Некоторые практики абсолютно наивны, а некоторые берут своё начало в местных культурах.

Но иногда ритуалы в буддийских храмах настолько пышные, что статую Будды не видно из-за дыма благовоний. Вы не можете увидеть Дхамму, учение, из-за всех ритуалов, которые необходимо выполнить, прежде чем вы сможете послушать учения или пообщаться с монахом. Вот почему в моём монастыре мы стараемся не перебарщивать с ритуалами.

Например, ритуал всенощной читки *паритт* (декламация определённых стихов и священных

[illegible]

Ведь это же глупо! Но поскольку ваши родители, бабушки и дедушки это делали, вы слишком боитесь это прекратить. Иногда это страх кого-то обидеть.

А как же поджигание всех этих бумажных домиков и прочее? Куда идёт дым от них? Попадает ли он на небеса? Нет, он поднимается метров на десять вверх, а затем разносится по всему городу. Он никогда не попадает на небеса. Небеса вообще находятся не *над* нами.

Некоторые из этих ритуалов и обрядов действительно нуждаются в пересмотре. Я слышал, что в Сингапуре в некоторые храмы женщин не пускают во время менструации. Это просто смешно! Монахини живут в храмах постоянно. Некоторые из этих ритуалов столь нелепы, что создают буддизму дурную славу.

Это был мой первый ретрит, и это умопомрачительно позитивный опыт. Я родился и вырос буддистом, но мне потребовался этот ретрит, чтобы осознать истинный смысл

буддизма. Если Будда постиг истину и стал таким мудрым столько лет назад, то почему же люди до сих пор заняты не пойми чем?

Люди просто поклоняются статуям, вместо того чтобы слушать учения Будды. Это одна из проблем в традиционных буддийских странах. С помощью этого вы не сможете приблизиться к истинным учениям; всё это просто ритуалы.

Дэвид Блэр, профессор физики в Университете Западной Австралии, в молодые годы заинтересовался буддизмом и отправился в Таиланд. Но он не смог получить никаких ответов на свои вопросы — это был только чантинг, ритуалы, поклоны и подношение пищи монахам. Никто так и не дал ему настоящих учений.

Образно выражаясь, то, что выдаётся за буддизм во многих азиатских странах, можно описать фразой: «Будду не видно за дымом благовоний». Там используется так много благовоний и прочего, что всё это заслоняет от вас настоящего Будду. Всё это сделали люди. Они создали вокруг буддизма слишком много религии, и очень мало кто на самом деле понимает то, чему учил Будда.

По этой же причине в якобы буддийских странах так развита коррупция: буддизм там сведён к ритуалам, и его реальное содержание давно утрачено.

Возьмём для примера пять предписаний. Когда вы их принимаете, то не должны пить алкогольные напитки. Однако, когда вы едете в такие страны, как

Шри-Ланка, Таиланд или Мьянма, вы повсюду можете увидеть винные магазины и пьяных людей. Раньше такого не было. Зачастую церемонии — это всё, что осталось, и люди потеряли уважение к истинной религии. Для многих людей это не более чем поход в храм и подношение еды или денег, практически взятка, чтобы смыть плохую камму, которую они создали накануне вечером. Это не буддизм, а ритуал.

Во многом в этом виноваты миряне, которые поддерживают плохих монахов и строят огромные храмы, украшенные большим количеством золота. И зачем? Потому что они думают, что это приносит заслуги. В нашем монастыре лежат тонны бутилированной воды. Хотите знать почему?

Около десяти лет назад одному генералу в Таиланде приснился его покойный отец. Во сне он рассказал генералу, что получает еду и одежду там, где он теперь находится, потому что его сын жертвует эти вещи храму, но у него совсем нет питьевой воды! Отец попросил сына жертвовать храму ещё и воду. Генерал всем рассказал о своём сне, и теперь тайцы, подающие монахам еду, вместе с ней подают и воду в бутылках. Наш монастырь тоже получает просто огромное количество бутилированной воды. Я говорю всем, что у нас из кранов течёт прекрасная дождевая вода, но это мало что меняет.

Или вот ещё одна маленькая история о том, как не надо пытаться получить заслугу. Некоторое время назад кто-то подарил мне корзину со всякими

необходимыми монаху вещами в качестве подношения своему умершему отцу, а внутри корзины была спрятана маленькая бутылка виски! И я получил её! Я не знал об этом, но позже анагарики её нашли. Я спросил мирянина, зачем он так поступил. Он сказал мне, что при жизни его отец очень любил виски и что, если он не поднесёт немного виски монахам, то отец не сможет выпить его на небесах!

Некоторые люди очень глупы. То, что вы подносите монахам, — это не то, что получит ваш отец на небесах. Просто делайте добрые дела и разделяйте заслугу, этого достаточно.

Иногда весьма умные люди отворачиваются от буддизма. Они становятся атеистами, потому что не видят в буддизме никакого смысла. Одной из главных причин этого является повальная коррумпированность множества буддийских храмов. Монахи ведут роскошную жизнь в огромных храмах, вместо того чтобы довольствоваться простыми хижинами. Любой, кто приходит в Бодхиньяну, может посетить мою «резиденцию». Это маленькая пещерка. И я сплю на полу, хотя и являюсь довольно известным старшим монахом. И это хороший пример для других. Нам не нужны дорогие вещи. В монастыре Бодхиньяна вы не найдёте никаких телевизоров; мы живём очень просто. И это очень вдохновляет. Было бы замечательно, если бы в буддийских странах было больше монахов, живущих простой жизнью, — это давало бы столь необходимое в нашем мире вдохновение.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ VS МЕТТА-ТЕРАПИЯ

.....

Я слышал, что однажды вы помогли молодой девушке излечиться от депрессии. Как вы считаете, есть ли польза от антидепрессантов или другой лекарственной терапии или достаточно одной медитации, чтобы вылечить депрессию, даже в тяжёлых случаях?

При очень тяжёлых случаях депрессии людям иногда требуются лекарства или даже встречи с психологом или психиатром. Но при обычной депрессии — а таких случаев большинство — медитация работает. И это прекрасный способ её преодолеть.

Депрессия — это всего лишь низкий уровень психической энергии. Когда вы пытаетесь бороться с этим, то просто начинаете тратить всё больше энергии и впадаете в ещё большую депрессию. Вы буквально впадаете в депрессию из-за депрессии. Пытаясь с ней бороться, вы всякий раз погружаетесь в уныние и негатив.

Противоположным подходом является медитация. «Привет, депрессия, — говорите вы ей. — Мне нравится быть в депрессии, ведь в этом состоянии так много преимуществ: мне не нужно вставать рано с утра и у меня есть отличное оправдание, чтобы не ходить на работу». Когда вы в депрессии, то другие люди ухаживают за вами. Они заботятся

о вас и пытаются поднять вам настроение. Вам не нужно вообще ничего делать. Так что наслаждайтесь этим!

Я хочу сказать, что если вы не боретесь, а открываете депрессии двери своего сердца, то начинается накопление положительной энергии и депрессия постепенно уходит. Если с ней бороться, то она только усилится. Если вы любите её, то она ослабнет. Это нелегко сделать, но это работает.

У моего парня вспыльчивый и жёсткий характер. Он пытается измениться, но отказывается заниматься медитацией, несмотря на наши ссоры из-за этого. Как он может улучшить свою осознанность? Может, мне стоит сменить парня?

Конечно, вокруг полно парней, найдите себе такого, который будет вам нравиться. Если бы у вас была неработающая микроволновка, то вы бы её поменяли?

Вы бы наверняка так и поступили. Ваш парень, должно быть, неисправен; верните его производителю и получите компенсацию.

Должна ли я заставлять его медитировать или мне стоит отказаться от всякой надежды на то, что он изменится, и ничего не делать?

Если вы умная девушка, то поймёте, что у вас есть то, что я называю рычагом воздействия на вашего парня. У вас есть сила, чтобы убедить его. Если он

начнёт ходить в храм и медитировать, будьте с ним милы и добры к нему. Это называется позитивным подкреплением. И это работает. Так что используйте свои рычаги воздействия.

Я боюсь ящериц. Сегодня я видела их здесь несколько раз. Я понимаю, что мне следует порождать метту по отношению к ним, но когда я закрываю глаза и пытаюсь произвести: «Пусть ящерицы будут счастливы», мне становится так страшно, что я не могу продолжать медитацию. Правда ли, что если вы чего-то боитесь, то не стоит делать это объектом для медитации метты?

Эти короткохвостые ящерицы настолько безобидны, что их без проблем можно брать в руки. Так делают даже школьники. Эти ящерицы — милые животные. Они совершенно безопасны и ничем вам не навредят. Большую часть времени они делают то, что хотят, — гуляют и хорошо проводят время. Если они приходят к нам в зал, то это потому, что они хотят помедитировать.

Если вы чего-то боитесь, то проведите небольшое исследование и выясните, действительно ли стоит этого бояться. Знание — это первое, что побеждает страх. Как только вы приобретёте определённые знания, они изменят ваше душевное состояние. Ни одна ящерица никогда никого здесь не кусала. Подарите своему страху метту, чем бы он ни был вызван — ящерицей, муравьём или чем-то ещё.

Любовь и метта исходят из «не-я». Как только появляется самость, «я» или «моё», возникает контроль, и вы не можете отпустить. Когда нет «я», то нет никакого контроля, и вы можете принимать людей такими, какие они есть. Именно в этом случае действительно возможны любовь и метта. Когда исчезаешь «ты», метта — это то, что остаётся. Чем больше «тебя», тем меньше метты. Так что отойди в сторону, и пусть метта возьмёт вверх!

Я работающая мать. Как мне найти время для медитации, когда у меня так много дел по дому? Насколько хорошей идеей будет продолжать ходить в спортзал, где играет громкая музыка, когда мы начнём практиковать медитацию? Какие недостатки могут быть у такого совмещения?

Если вы работающая мать, то вам обязательно нужно медитировать, иначе вы станете для своих детей буквально костью в горле. Спросите у них сами. Наши занятия по медитации посещают многие работающие матери.

Однажды после занятия в нашей группе по медитации в Армадейле одна женщина сказала нам, что ей не хотелось в тот вечер приходить на занятие, потому что она была очень занята в течение всего дня. Но ребёнок спросил её: «Мама, а ты собираешься сегодня на медитацию?».

«Нет дорогой, я очень устала», — ответила она.

«Мамочка, тебе обязательно нужно пойти на медитацию».

«Мне что-то не хочется».

«Мамочка, пожалуйста, иди медитировать!»

«Зачем?»

«Затем, что после медитации ты становишься гораздо более милой мамочкой!»

Вот почему она пришла! Похожие истории я слышал и от многих других матерей. Дети знают, что их матери находятся в состоянии стресса, а когда они в стрессе, то с ними совсем не весело. Поэтому матери должны заниматься медитацией ради своих детей.

Вы можете продолжать ходить в спортзал — одно другому не мешает. Есть интересная мудрость Аджана Чаа: «Если вы хотите иметь здоровое тело, то вам нужно его тренировать. Если вы хотите иметь здоровый ум, то вам нужно сохранять его неподвижным».

Когда вы доживёте до моего возраста, то можете подумать: «О боже, мне нужно разгадывать sudoku, иначе у меня начнёт развиваться слабоумие!». Мы думаем, что должны тренироваться, иначе наш мозг исчезнет. Но неподвижность даёт вам гораздо более здоровый и сильный мозг, чем разгадывание головоломок. Это было одно из блестящих прозрений Аджана Чаа: «Если вы хотите иметь здоровый ум, то вам нужно сохранять его неподвижным».

Можете ли вы предложить хороший способ научить медитации маленького ребёнка? Моей дочери четыре года, и она ужасно непоседливая.

Используйте смирительную рубашку!

На самом деле если вы хотите, чтобы ребёнок медитировал, лучше всего вам самой заняться медитацией. Если вы медитируете, то ребёнок будет сидеть рядом с вами — дети иногда улавливают энергию родителей. Если вы вне себя и постоянно куда-то спешите, то и ребёнок будет вне себя. Если вы спокойны, то и ребёнок будет спокойным. Дети учатся через прониновение энергии.

Не могли бы вы объяснить с научной точки зрения, каким образом медитация даёт нам сверхъестественную способность предсказывать будущее и видеть прошлые жизни других людей?

Я могу предсказывать будущее, ведь моя медитация очень глубока: будущее — и я всегда ясно его вижу — неопределённо!

На самом деле никто не может предсказывать будущее. Единственное, что можно знать о будущем наверняка, — это то, что каждый из нас умрёт. Таково моё предсказание. Это примерно всё, на что способен любой человек. Тот, кто говорит, что может предсказать будущее, — мошенник.

Что касается прошлых жизней, то вы можете заглянуть только в свои собственные. Прошлые жизни других людей вы можете видеть лишь в том случае, если

вам довелось быть там вместе с ними. Это всё, на что вы способны.

Жил-был король, у которого при дворе был министр, настоящий умник. Он всегда всё знал про других людей, чем постоянно их расстраивал.

Однажды другие министры решили сбить с него спесь. Их план был таков: они будут восхвалять его перед царём, говоря о том, какой он замечательный, умный и мудрый. Затем они схитрят и заявят, что он может читать мысли других людей, и попросят его прочесть их мысли. Таким образом они покажут, что на самом деле он просто обманщик.

На следующий день при дворе они стали говорить королю: «Вам так повезло, Ваше Величество. У вас есть этот замечательный мудрый министр. Он такой умный».

Они спросили у министра: «Ведь правда, вы умны?».

И министр ответил: «Да, я и вправду умён».

Тогда они сказали: «Вы такой мудрый, вы всё знаете. Вы, наверное, даже знаете, о чём мы думаем».

«Да, я знаю, о чём вы думаете», — ответил он. Ловушка захлопнулась!

«Прекрасно, министр, если вы знаете, о чём мы думаем, то расскажите нам об этом прямо перед королём».

Они решили, что будут отрицать всё, что бы он ни сказал, лишь бы поставить его на место.

И тут министр сказал: «Да, я знаю, о чём вы думаете. Все ваши мысли — это благопожелания Его Величеству».

И у них не было другого выбора, кроме как сказать: «Да, вы совершенно правы».

Конечно, они думали совершенно о другом, но если бы они сказали, что министр не прав, то у них были бы большие неприятности! Теперь понятно, кто был действительно умным.

Поэтому, когда вы, скажем, возвращаетесь домой с ретрита и ваш муж спрашивает вас: «Научилась ли ты чему-то на ретрите?» — вы должны ответить: «Да, дорогой, я научилась читать мысли». Когда же он попросит прочесть его мысли, вы можете сказать: «Ты думаешь о том, какая у тебя хорошая жена, не так ли, дорогой?».

Есть люди, которые буквально рождаются спринтерами, в то время как большинство из нас весьма средние бегуны. Хотя тренировки и улучшают наши результаты, мы можем лишь мечтать о том, чтобы пробежать сто метров за десять секунд. Более того, среди нас есть и те, кто по тем или иным причинам вообще не может бегать. Насколько корректно сравнить это с медитацией?

Не очень корректно, потому что медитация использует силу мудрости. Когда я учился в школе в Лондоне, то зимой мы бегали кроссы. Сначала мы пересекали Темзу по мосту Хаммерсмит, бежали по набережной к мосту Барнс, снова пересекали по нему реку и по набережной возвращались в школу.

Дети поумнее брали с собой несколько монеток и после того, как пересекали Темзу по мосту

Хаммерсмит, садились на автобус и ехали на нём до моста Барнс. Учитель находился на нём, чтобы убедиться, что ученики там действительно пробегут. Дети, стараясь казаться как можно более взмысленными, перебегали мост Барнс, после чего снова садились на автобус и ехали обратно в школу. Это были очень умные дети.

Так что да, некоторые рождаются бегунами, но умные люди, вместо того чтобы бежать, едут на автобусе. Если вы используете мудрость, то вам не нужно быть спринтером, чтобы добраться до места назначения.

ДЕМОНЫ И ДЭВЫ

.....

Может ли заклятие заставить демона или духа вселиться в того, кто соблюдает пять предписаний?

У меня есть опыт столкновения с заклятиями. Когда я гостил в Англии, то жил в квартире своей матери. Однажды она готовила мне обед — а обед очень важен для монахов, ведь если мы его пропустим, то останемся без еды на весь остаток дня, — когда кто-то позвонил в дверь. Поскольку моя мать была занята готовкой, то я сказал: «Мама, я открою». Открыв дверь, я увидел стоявшую на пороге цыганку, которая ходила по домам и продавала всякие безделушки.

Я был очень вежлив и сказал: «Спасибо, но нам ничего не нужно».

Она ответила: «Если ты ничего у меня не купишь, то я найшу на тебя цыганское заклятие!».

Она не знала, с кем связалась! И вот, стоя там в своём одеянии, я сказал: «Я буддийский монах, и мои заклятия гораздо сильнее твоих!».

Услышав это, бедная женщина развернулась и убежала.

Это было очень смешно, но, возможно, я переборщил. Я напугал её буквально до смерти. Хотя это правда, что монахи могут быть очень могущественными, мы бы не стали накладывать ни на кого заклятия. Но она-то этого не знала. Поскольку буддийские монахи на Западе всё ещё редкость, люди не знают, будем мы накладывать на них заклятия или нет. Так что мне удалось повеселиться.

Но если вы соблюдаете пять предписаний, то вообще никто не сможет наложить на вас заклятие. Вот история, которую я часто рассказываю. В нашем монастыре в Таиланде, Ват Па Наначате, была одна молодая женщина, которая приходила в храм на каждую Упосатху (день полнолуния). Раз в неделю она соблюдала восемь предписаний и пять — во всё остальное время. Она была преданной мирянкой, соблюдавшей все предписания, а также занималась медитацией.

Однажды она пришла навестить нас. В то утро, когда она во время умывания взглянула на себя в зеркало, то вместо того, чтобы увидеть своё отражение, она увидела лицо монстра. Это потрясло её. Она не была

умалишённой, и это был первый раз, когда она увидела что-то действительно странное.

А что делают люди в Таиланде в такой ситуации? Они привлекают монахов. Поэтому на следующее утро мы отправились к ней домой, чтобы провести очищающую церемонию и заодно пообедать. Во время церемонии пожилая женщина, находившаяся в доме, упала в обморок. Когда она пришла в себя, то стала говорить очень странным голосом. Старый тайский монах Аджан Джун понял, что случилось. Дух, демон овладел этой старушкой, а не молодой женщиной. Она просто увидела то, что происходило.

Аджан Джун спросил: «Кто ты? Что ты делаешь?». Дух ответил, что его нанял колдун из соседнего города Убон Ратчатхани, чтобы убить молодую женщину. Один молодой человек хотел встречаться с этой девушкой и жениться на ней, но она ему отказала. Он был так расстроен, что обратился к колдуну, чтобы тот помог её убить.

Демон сказал, что уже два года пытается убить эту девушку, но ему ни разу не удавалось даже приблизиться к ней. Монах сказал: «Послушай, ты не сможешь ничего ей сделать, ведь она идеально соблюдает все предписания и живёт очень чистой жизнью».

Демон сказал: «Если я не убью её, то мне придётся умереть самому. Такова сделка».

Монах ответил: «Лучше умереть самому, чем убить кого-то другого».

На демона подействовали слова монаха, и он принял их. Монах даровал ему пять предписаний, и демон исчез. Старуха снова потеряла сознание, после чего вышла из транса. Придя в себя, она ничего не помнила о случившемся.

Наверное, вы слышали не так много подобных историй. Монахи иногда бывают посвящены в такие стороны жизни, которые скрыты от других. Главная мысль этой истории заключается в том, что одержимость демонами действительно может случиться, хотя это и большая редкость. Но если вы соблюдаете предписания, если вы нравственно чисты, демоны не смогут к вам приблизиться. Вы защищены.

А вот ещё одна история. Одна женщина из Перта привезла свою мать из Таиланда, потому что там о ней некому было заботиться. Однажды её мать заболела, и она отвезла её в больницу короля Эдуарда в Перте. После этого женщина обратилась к медиуму, чтобы узнать, выживет ли её мать. За двадцать баксов медиум могла покинуть своё тело, проведать мать и сообщить о её состоянии. Всё, что было нужно медиуму, — это знать, где находится мать.

Примерно через десять минут медиум вышла из транса. И первое, что она сделала, — вернула заказчице деньги.

«Почему? Что происходит?» — спросила девушка.

Медиум ответила: «Ну, я нашла больницу и палату в ней, но не смогла попасть внутрь. Вокруг вашей матери было мощное силовое поле, и я просто

не смогла проникнуть сквозь него, чтобы выяснить, выживет ли она». Затем она спросила: «А кто ваша мать? Я никогда раньше не видела ничего подобного».

И тогда девушка рассказала медиуму, что её мать буддийская монахиня и соблюдает восемь предписаний уже около тридцати лет.

Услышав это, медиум потребовала вернуть ей двадцать баксов. «Вам следовало предупредить меня об этом заранее. Вы зря потратили моё время. Мы, медиумы, не можем приблизиться к таким людям!»

Такова сила соблюдения предписаний. С точки зрения духа или призрака, вокруг вас существует силовое поле. Из-за этого они даже не могут приблизиться к вам или тем более причинить вам вред. Если вы соблюдаете предписания, то вы в безопасности. Но если вы нарушаете их — ууууууух...

Поэтому соблюдайте предписания. В любом случае такие вещи очень редко смогут причинить вам вред. Помимо этого призывать духов, чтобы навредить кому-то другому, попросту глупо, потому что это всегда возвращается к вам.

Говорят, что если вы отпустите болезнь, то выздоровеете. Но я знаю людей, которые отпустили свои болезни, не беспокоятся о них, продолжают пить алкоголь и курить — и их болезни не уходят. Можете ли вы объяснить, почему так происходит?

Курение всегда будет приводить к проблемам, но простое беспокойство по этому поводу не является решением

проблемы. Я не беспокоюсь о болезнях, но я и не глупец. Будучи спокойным, я забочусь о своём теле.

Если у вас избыточный вес, то вы должны много смеяться. Санта Клаус — хо, хо, хо! — толстый, здоровый и никогда не умрёт! Я тоже применяю эту уловку, чтобы компенсировать лишний вес. В прошлом году я прочитал статью о том, что смех и веселье расширяют кровеносные сосуды. Поскольку я много смеюсь, то мои кровеносные сосуды похожи на суперскоростные магистрали. Они настолько широкие, что в них нет пробок: они не забиваются жировыми бляшками и прочей дрянью, которая есть в моём организме. Поэтому чем больше вы смеётесь, тем толще вы можете быть, оставаясь при этом здоровым. Также это объясняет, почему полные люди весёлые: просто потому, что все несчастные толстяки давно умерли! Так что если у вас есть лишний вес, то как можно скорее начинайте смеяться, это может спасти вам жизнь! На самом деле в этой шутке есть большая доля правды. Отпустите и не волнуйтесь, потому что самый страшный убийца — это беспокойство. Даже если вы чем-то больны, страх убивает вас сильнее, чем сама болезнь. Этому посвящён рассказ Эдгара Аллана По «Маска красной смерти», по сюжету которого несколько бесов отправляются в крупные европейские города, чтобы вызвать там чуму. Позже они встречаются где-то в лесу и обмениваются впечатлениями. Их разговор звучит примерно так:

«Сколько людей тебе удалось убить в Лондоне?»

«В Лондоне я убил сотню».

«А сколько ты убил в Париже?»

«А я в Париже убил сто пятьдесят человек».

«А ты в Берлине?»

«В Берлине мне удалось убить только пятьдесят человек, зато страх убил ещё четыре тысячи». (Или что-то в этом роде!)

Прочитав рассказ, я подумал: «Какое великое прозрение в то, что страх убивает больше людей, чем любая болезнь». Итак, страх — это единственное, чего вам действительно стоит бояться. Другими словами, не бойтесь ничего. Беспокойство убьёт вас гораздо скорее, чем что-либо другое. Поэтому, пожалуйста, не надо беспокоиться. Но следите за своим здоровьем и не делайте глупостей.

Удивительно, о каких бесполезных вещах люди просят небесных существ — помочь выбрать выигрышный лотерейный билет или найти ключи от машины. Неудивительно, что это их раздражает и они редко спускаются к нам! Если это будет вопрос о смысле жизни или о том, как лучше медитировать, то, возможно, они помогут. Поэтому обращайтесь к ним за помощью только в действительно важных случаях.

Итак, царь Рама был дэвой, небесным существом. Предположительно он накопил много хорошей каммы во время своей человеческой жизни, что позволило ему переродиться дэвой. Но разве дэвы не бессмертны? Получается, что они избегают круговорота сансары, если они бессмертны?

Дэвы не бессмертны. Они просто какое-то время находятся в царстве дэвов, и когда эта камма израсходована, они перерождаются в другом месте. Это всё равно что отправиться в отпуск: когда у вас заканчиваются наличные, то вам приходится возвращаться домой и снова браться за работу. Точно так же вы отлично проводите время в царствах дэвов, потому что накопили много хорошей каммы. Но когда хорошая камма у вас заканчивается, вы должны вернуться и снова её создавать.

Владыка Будда описывал жизнь в других мирах. Вы верите в дэвов? Если да, то где они обитают? Можем ли мы увидеть дэвов во время медитации?

Да, можно полагать, что существуют другие миры, — тот факт, что вы никогда их не видели, не опровергает их существования. Сейчас я расскажу хорошую историю о дэве. Я могу подтвердить, что это реальная история о встрече с дэвой, потому что лично знаю парня, который в ней участвовал.

Молодой американец работал в Корпусе мира в Таиланде. Через два года жизни в этой стране он решил стать монахом. Он начал понимать тайскую

культуру и проникся уважением к буддизму. Он подумал: «А ведь это отличная идея! Перед тем как вернуться в США и начать строить карьеру, я некоторое время побуду монахом».

Он остановился в отеле на окраине Бангкока и спросил у консьержа, что ему нужно сделать, чтобы стать монахом. Консьерж знал много мест в Бангкоке, куда можно сходить, но среди них было очень мало монастырей. Он вспомнил только один монастырь в центре города, Ват Боворн, где иногда бывали западные монахи. Консьерж посоветовал американцу пойти в Ват Боворн рано утром, взяв с собой немного еды, чтобы предложить её монахам во время сбора подаяния, а затем сказать им, что он хочет принять монашеское посвящение.

Ему так не терпелось сделать всё это, что на следующее утро он приехал в Ват Боворн очень рано, когда монастырь ещё был заперт. Не зная, как ему поступить, он просто ходил взад и вперёд. К нему подошёл местный житель и спросил, что он тут делает. Наш американец ответил ему, что он пришёл, чтобы предложить монахам немного еды и что он тоже хочет стать монахом, но монастырь заперт.

Таец сказал, что ещё слишком рано и что монахи не выйдут до рассвета, до которого оставалось ещё пара часов. Но тут же добавил, что это не имеет значения, так как у него есть ключ. Поэтому он может впустить его и всё показать. Мужчина достал связку ключей, открыл старые металлические ворота и провёл

американца в главный зал монастыря, где проходили все церемонии посвящения.

Таец открыл дверь в главный зал и включил свет. В храмах Бангкока стены обычно украшены фресками, которые рассказывают какую-то историю. Вы должны найти начало, а затем следовать за картинками в правильной последовательности, как в комиксе. Иногда картинки полностью перепутаны. Если вы знаете историю, которая изображена на стенах, то сможете находить персонажей и следить за тем, как развивается сюжет.

Таец знал о фресках всё, включая то, кто и по какой причине жертвовал деньги на их создание. Некоторые люди делали это, чтобы передать заслугу умершему ребёнку. Этот человек знал так много, что американец был им полностью очарован. Затем, как раз тогда, когда они дошли до последней фрески, мужчина сказал: «Монахи придут через пять минут. Выйди наружу, встань у входа и жди, пока выйдет старый монах. Может быть, сначала придут молодые монахи, но тебе надо дождаться старого. Когда он выйдет, положи ему в чашу немного еды и попроси его о посвящении». Таец закрыл дверь и выключил свет.

Американец поступил так, как ему сказал таец. Когда вышел старый монах, американец положил ему в чашу немного еды и сказал: «Я хочу стать монахом».

«Подожди здесь, пока я не вернусь, и тогда я отведу тебя внутрь», — ответил старый монах. Так американец начал своё монашеское обучение.

Несколько дней спустя был назначен монах, который должен был обучить его чантингу и основным монашеским правилам, но он очень плохо говорил по-английски. Американца это расстраивало, и однажды он спросил: «Неужели тут нет никого, кто бы говорил по-английски получше?».

Монахи ответили: «Нет, этот человек говорит на английском лучше всех здесь».

«А как же служитель храма, который впустил меня в первый день? Он прекрасно говорил по-английски».

Заинтригованные, они спросили: «Какой ещё служитель храма?».

«Тот, который открыл ворота и провёл меня внутрь», — ответил он.

Услышав это, они сразу повели его к настоятелю. Дело в том, что в храме не было ни одного служителя, который бы в совершенстве знал английский! Американец рассказал настоятелю о том, что произошло в то утро, когда он первый раз приехал в монастырь. Настоятель попросил монастырского секретаря записать всю историю с самого начала.

Они восприняли эту историю так серьёзно не только потому, что в храме не было служителя, который бы в совершенстве владел английским языком, но и потому, что американец вошёл в храм через королевские ворота. Ват Боворн — это фактически королевский храм; в этом месте короли Таиланда ненадолго принимали монашеское посвящение. И через королевские ворота пускали только членов

королевской семьи. Этими воротами не мог пользоваться даже старший монах. Более того, ключ от них был только у настоятеля и его помощника.

Также в том месте, где «служитель» включил свет, не было выключателя. Более того, ни у кого из мирян вообще не могло быть ключа от этого зала. Ну, и дополняло картину то, что даже старый настоятель знал о настенных фресках не так уж и много. В общем, очень многое из произошедшего было крайне странным. Когда американец закончил свой рассказ, настоятель, который впоследствии стал Сангхараджей* Таиланда, спросил: «Как выглядел этот человек? Можете ли вы вспомнить черты его лица?».

В этот момент американец поднял голову и увидел портрет на стене.

«Это был он! — взволнованно вскрикнул он. — Так вот кто это был!»

Это был король Рама IV, бывший король Таиланда! Вот почему он мог пройти через королевские ворота. И поэтому он всё знал о фресках, ведь они были написаны при нём, примерно 150 лет назад.

Я знаю этого монаха. Это правдивая история о дэве, о старом тайском короле, переродившемся дэвой,

* Сангхараджа — титул, присваиваемый одному из старших монахов во многих странах, где распространён буддизм тхеравады. Номинально Сангхараджа является главой всей монашеской общины в стране. В Таиланде Сангхараджу назначает король.

который спустился с небес, чтобы помочь западному человеку стать монахом. Дэвы действительно существуют.

В суттах есть описания различных уровней существования, от небесных миров до адских уделов. В мире Тава-тимсы (мире Тридцати трёх богов) происходят как внутренние сражения, так и войны с другими мирами дэвов. Если царства дэвов — это места наслаждения, то почему там происходят ссоры и войны? Есть ещё дэва Сакка, имеющий огромные заслуги и сотни жён. Действительно ли это место наслаждения для дэвов, если многие из них замужем за одним и тем же дэвой? В аду есть надзиратели, физические пытки, существа, зачитывающие людям их проступки перед тем, как подвергнуть их наказаниям, и так далее. Раньше я думал, что всё это не более чем мифы, но в суттах это описано как реальное и фактически существующее. Может ли это казаться мне мифом потому, что мой загрязнённый ум не может понять то, что находится за пределами моего восприятия? Надеюсь, что задал не слишком глупый вопрос.

Это совсем не глупый вопрос. Спасибо, что задали его, потому что подобные вещи беспокоили и меня как рационального буддиста, доверяющего науке. Я мог понять существование высших небесных сфер — это имело для меня наибольший смысл, — но некоторые из низших? В них смысла было намного меньше.

Возможно, вы не сможете понять эти сферы, пока по-настоящему не овладеете медитацией

и не осознаете силу ума. Когда вы попадёте в царство нимитт, где тело начинает исчезать и возникают ментальные образы, вы увидите, что диапазон этих образов огромен. Но большая часть того, что вы испытаете, будет добавлена вашим восприятием — цвета нимитт, их формы, что-то ещё. Вы осознаете, насколько значительную часть этого мира вы создаёте с помощью ума.

Исходя из этого, я понял, что адские миры создаются нами самими. Если вы накапливаете дурную камму и отправляетесь в ад, это происходит только из-за того, что вы считаете, что заслуживаете попадания туда. Вот и всё. Никто не отправляет вас в адские сферы — вы отправляетесь туда по собственной инициативе. Никто не зачитывает вам перечень ваших прошлых поступков — вы сами вспоминаете их, а затем судите себя. Вы остаётесь в этих сферах до тех пор, пока чувствуете, что заслуживаете этого. Это называется чувством вины. Очень полезно понять силу чувства вины и то, как от неё освободиться с помощью прощения и отпущения прошлого. Даже в текущей жизни многие из вас совершали плохие поступки. Из-за этого вы испытываете чувство вины и фактически наказываете себя непосредственно в этой жизни. Если вы всё ещё вспоминаете об этом в момент окончания жизни, то будете продолжать себя наказывать. Всё что вам нужно сделать, — это отпустить прошлое. Вам не нужно чувствовать себя виноватым. Вы можете простить себя.

Это то, что люди делают во время медитации. Как вы научитесь прощать? Вы научитесь тому, как перестать

отождествлять себя с «я», утратить чувство «самости» и прекратить определять себя через прошлые поступки. Когда вы по-настоящему глубоко видите безличность, то полностью отпускаете идею «я» и становитесь вошедшим в поток. Вы больше не можете переродиться в низших мирах, включая царство животных, что бы вы ни совершили. Почему? Как только вы становитесь вошедшим в поток, как только вы видите природу того, что ранее принимали за «себя», прощение становится очень лёгким. Поскольку вы знаете, что никакого «я» не существует, простить и отпустить несложно. Когда вы способны отпустить и простить — и то, что вы сделали другим, и то, что другие сделали вам, — у вас появляется потрясающее чувство свободы. Вы понимаете, что не нужно сожалеть о прошлом.

Когда вы отправляетесь в небесные миры, то переделываете их под себя. В нашем монастыре есть два норвежских монаха, и они рассказали мне о Валгалле. Валгалла («зал павших») была местом, куда отправлялись «хорошие» викинги, — это их небесное царство. Попастъ туда можно только после того, как вы погибли в бою как «хороший» викинг. Валгалла — это огромный зал, где устраивается большой пир, на котором алкоголь льётся рекой. Вы едите, пьёте, а потом устраиваете побоище. Вы все убиваете друг друга, а затем снова просыпаетесь и снова едите, пьёте и дерётесь. Причина, по которой небесное царство было таким, состоит в том, что именно это викинги любили больше всего в жизни. Есть, пить и как можно

больше сражаться — таково было их представление о рае. Никаких девушек! Только настоящие «мужские» забавы. Иными словами, вы получаете именно то, что вам нравится, то, что вы считаете раем.

У сингапурцев есть свой сингапурский рай, созданный только для них: в нём находятся самые лучшие кофейни и рестораны, открытые двадцать четыре часа в сутки, и они могут в них есть, есть и есть, никогда не обедаясь. В сингапурском небесном мире фондовый рынок всегда только растёт и растёт, никогда не падая.

Таким образом, причина, по которой некоторые небесные существа сражаются друг с другом, заключается в том, что им просто нравится сражаться. Всё это создано умом как фантазия, как виртуальная реальность. Ум создаёт небесное царство таким, чтобы оно подходило именно вам. Вот почему в некоторых из этих царств вы можете иметь сотню жён, если вам это нравится. Это не настоящие жёны, они просто созданы вашим умом.

Царства, описанные Буддой, были самыми распространёнными в те дни. В суттах упоминаются и другие царства, например царство дэвов *khiḍḍāpadosika* (кхиддападосика) *. Эти дэвы очень любят играть

* Кхиддападосика-дэвы — одни из обитателей низшего (Чату-махараджика, Мир четырёх великих царей) царства дэвов.

и веселиться. Они всё время дурачатся, рассказывают анекдоты и подшучивают друг над другом, потому что это именно то, от чего они получают удовольствие.

Какое бы из небесных царств вам ни понравилось, вы попадёте именно в него. Вы сами создаёте его. Вы думаете, что этого заслуживаете, и остаётесь в нём до тех пор, пока считаете, что это так. Когда вы считаете, что с вас достаточно, то переходите к следующему перерождению.

Если вы испытываете чувство вины, чувствуете, что должны заплатить за свои прошлые поступки, что должны быть наказаны, то вы создаёте для себя царство ада. Сцены из адских миров, которые вы видите на фресках старых храмов, являются примерами того, как создаются такие вещи. В наши дни у нас совсем другие представления об аде. Помню, однажды на рождественской неделе я проводил ретрит в Пенанге. В день Рождества после вечерней сессии вопросов и ответов, примерно в пол-одиннадцатого вечера, я пошёл отдохнуть. Но в доме напротив проходила вечеринка. Вообще я не против вечеринок, но это была вечеринка с караоке! Вот это было страдание!

Для меня адом был бы караоке-бар, который никогда не закрывался! Таким образом, небеса и ад — это то, что мы создаём сами.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС?

.....

Если оставить всё как есть и не заикливаться на этом, может ли медитация сделать секс более осмысленным, чувственным и увлекательным?

В предписаниях говорится, что во время ретрита нельзя заниматься сексом. Вы должны отпустить тело, не потакать ему. Вы не позволяете телу оставаться как есть, вы позволяете ему уйти. Вы сосредоточиваетесь на дыхании, сосредоточиваетесь на нимиттах. Это гораздо лучше, чем секс. На самом деле секс разрушит вашу медитацию.

Это одна из тех вещей, которые побудили меня стать монахом. У тех, кто познал радость медитации, вопрос о сексе больше не возникает. Кто захочет мастурбировать или заниматься сексом, когда можно спокойно сесть на подушку и получить блаженство, которое гораздо сильнее?!

Год назад кто-то попенял мне на то, что я говорил о «блаженстве, которое лучше, чем секс». Этот человек сказал, что блаженство джханы находится в совершенно другой лиге; эти вещи невозможно сравнивать. Я извинился, потому что блаженство джханы действительно намного превосходит секс, лежит далеко за его пределами, и их даже нельзя сравнивать. Погрузитесь в глубокую медитацию и убедитесь в этом сами.

Любой человек может обрести джхану. Я не говорю, что вы обязательно это сделаете, но у вас есть такая возможность. Ничто вам не мешает. Это делает мудрость, а не сила воли. Быть мудрым — вот как можно этого достичь.

Должны мы сосредоточиться на объекте медитации или на свете? Наша конечная цель — однонаправленное внимание и позволение телу исчезнуть. Действительно ли это самое важное или важно наблюдать за светом?

Вы видите свет, когда обретаете покой, когда вы осознанны и добры. Если вы попытаетесь сосредоточиться на этом свете, он исчезнет. Не надо думать: «Сейчас я сосредоточусь на свете» или: «Сейчас я обрету однонаправленность». Единственное, на чём вам следует сосредоточиться, если вы вообще на чём-то сосредоточиваетесь, — это осознанность и доброта, «доброосознанность». Если вы это сделаете, то всё будет происходить само собой.

Факторы джханы — *витакка*, *вичара*, *пити*, *сукха* и *экаггата* *; большинство людей понятия не имеют,

* *Витакка* — направление внимания ума на объект медитации, *вичара* — удержание внимания ума на объекте медитации, *пити* — восторг, *сукха* — телесное удовольствие, *экаггата* — однонаправленность ума на объект медитации.

что они собой представляют. Поэтому прежде всего нужно войти в джхану, а затем, когда вы из неё выйдете, то всё поймёте. Факторы джханы — это не разные вещи, а пять аспектов одного и того же опыта. Все вместе они представляют собой первую джхану.

Однонаправленность — не совсем удачный термин. Слово *агга*, входящее в состав «экаггата», означает «вершина» или «столица», как Агра на санскрите; так называлась столица империи Великих Моголов в Индии. *Аггата* относится к вершине ума, а не к «направленности». *Аггата* означает «действительно единое состояние ума», в котором блаженство является вашим единственным объектом сосредоточения. Вы должны оставаться с этим блаженством минуту за минутой, час за часом. *Экаггата* означает как «единство ума», так и «единство во времени».

Почему Будда учил, что следует избегать крайних форм удовольствия и боли, но при этом джхана является удовольствием большим, чем секс?

Будда говорил, что следует избегать удовольствий, получаемых с помощью пяти органов чувств, а не всех удовольствий, таких как джхана. Пять видов чувственного удовольствия — это отвлекающие факторы, и они мешают вам развивать удовольствие ума. Это учение содержится в «Аранавибханга-сутте» (МН 139), в которой говорится, что нужно различать удовольствия, получаемые с помощью пяти органов чувств, и удовольствия ума.

Будда говорил, что нужно возвращать удовольствия ума, в том числе и вдохновение. Если вы слышите учение, которое проникает в ваше сердце, вам следует развивать удовольствие вдохновения. Если вы видите, как кто-то проявляет сострадание и доброту, то наслаждайтесь счастьем от созерцания сострадательного поступка. Наслаждайтесь счастьем собственного ума. Это те наслаждения, которым мы можем и должны предаваться.

Чувственные удовольствия — это одна крайность, но мы должны избегать и другой крайности — боли, которая возникает, например, если слишком долго слушать мои шутки!

В суттах говорится, что Будда, достигнув четвёртой джханы, направил свой ум на уничтожение загрязнений. Как это сделать после достижения джханы?

Есть три загрязнения, или «протечки»: *камасава*, *авидджасава* и *бхавасава* *. Слово *асава* часто переводится как «загрязнение», но я предпочитаю «протечка».

* Виды загрязнений (протечек) ума: *камасава* — загрязнение чувственного желания, *авидджасава* — загрязнение неведения, *бхавасава* — загрязнение существования. Аджан Брахм не включил в свой перечень ещё один вид загрязнения, упоминаемый в Каноне, — *диттхасава* — загрязнение воззрений.

Первая из них, камасава, — это поиск удовольствий в мире пяти чувств. Она разрушается, когда вы понимаете, что такое настоящее счастье на самом деле. Когда вы выходите из джханы, то понимаете, что только что испытали величайшее блаженство в своей жизни, намного превосходящее любые удовольствия, получаемые посредством пяти чувств. Вы понимаете, что настоящее счастье приходит тогда, когда вы отпускаете пять чувств, позволяете им исчезнуть. Как следствие, вы теряете интерес к поиску счастья в мире пяти чувств, и чувственным желаниям приходит конец. Это разрушает камасаву.

Более интересной является авидджасава. *Авидджа* — это иллюзия. Иллюзия, как говорил Будда, — это думать, что страдание — это счастье, а счастье — это страдание, понимать всё совершенно неправильно (АН 4:49). Замечали ли вы, что, когда рождается ребёнок, его семья счастлива, а сам ребёнок плачет? Они не обращают никакого внимания на то, что чувствует ребёнок. А когда кто-то умирает, то на лице умершего улыбка, а все вокруг плачут, так? Они всё неправильно понимают!

Мы должны брать пример с человека, переживающего эти события. Когда рождается ребёнок, плачьте: «О-о-о, как это печально! О-о-о, у меня появился ещё один ребёнок, о котором нужно заботиться и который не будет давать мне спать по ночам. О-о-о, у меня ещё один внук, о котором придётся

беспокоиться». Все ли вы, бабушки и дедушки, плачете, когда узнаете, что ваша дочь родила? Говорите ли вы: «О, как это печально»? Когда кто-то говорит мне: «Моя дочь только что родила сына», то я отвечаю: «Примите мои соболезнования». Люди думают, что я сумасшедший.

Когда кто-то умирает, я кричу: «Ии-хха! Чудесно! Когда будет вечеринка?». Особенно если кто-то умирает молодым. Ведь если вы умрёте молодым, то вам не придётся отправляться доживать в дом престарелых!

Вам стоит брать пример с досточтимого доктора К. Шри Дхаммананды. Когда онколог сказал ему, что его рак неизлечим и он ничем не может больше помочь, досточтимый Дхаммананда расхохотался. Онколог сказал, что впервые за свою карьеру врача видит человека, который смеётся, услышав о том, что неизлечимо болен. А всё потому, что достопочтенный Дхаммананда был монахом, человеком, который действительно понимал буддийское учение. Поэтому, когда вам говорят, что вы умрёте, вы должны смеяться: «Ха-ха-ха-ха-ха! *Садху!* *».

Третья асава, бхавасава, — это протечка существования. Асава существования уничтожается, когда мы понимаем, что здесь никого нет. В глубокой медитации, особенно в джханах, вы видите, что дом пуст.

* *Садху* (пали) — «Хорошо сказано!».

Вы смотрите на тело, смотрите на ум и нигде не можете найти Аджана Брахма, вы вообще нигде и никого не можете найти. Когда вы знаете, что там никого нет, это производит глубочайший эффект. Ощущение самости больше не заставляет вас что-то делать. Вы можете быть жутко ленивым и люди будут называть вас свиньёй. Но *кто* свинья?

Вы же наверняка знаете три характеристики существования? *Аничча*, *дуккха* и *анатта*. *Аничча* — это «непостоянство», *дуккха* — «страдание», *анатта* — «отсутствие самости». Так вот, *Аничча*, *Дуккха* и *Анатта* заходят в бар.

Дуккха говорит: «Это дрянной бар».

Аничча отвечает: «Не переживай, это изменится».

А Анатта спрашивает: «Кто это сказал?».

Когда вы осознаёте, что дома никого нет, тогда протечка существования исчезает; вот что происходит после достижения джханы. Вот как разрушаются асавы.

Миряне могут достигать джхан, могут стать вошедшими в поток и даже достичь пробуждения точно так же, как и монахи. Итак, если я серьёзно настроен пойти по этому пути, действительно ли есть какое-то преимущество в том, чтобы стать монахом, а не оставаться мирянином?

Разница между монахами, монахинями и вами заключается в том, что мы отреклись от гораздо большего, гораздо больше отпустили. Мы отказались

от секса и нашей семьи, включая людей, о которых мы обычно больше всего заботимся, например мужей или жён.

Расскажу вам удивительную историю: одна женщина из Перта постоянно помыкала своим мужем. Когда они приходили в монастырь, чтобы предложить дану (подавание), то она при всех кричала на него: «Джордж, глупый ты человек, иди сюда и сделай это, пойдя туда и сделай то». Я очень жалел Джорджа. Потом эта женщина умерла. Я думал, что Джордж будет очень счастлив, но вместо этого он сказал мне: «Мне её так не хватает!». Я подумал, что это безумие, ведь она доставляла ему столько хлопот. Но он привык к этому и любил это! Я думал, что он будет чувствовать себя так, как будто его выпустили из тюрьмы, но вместо этого он тосковал. Вот как работает человеческая привязанность.

Попробуйте стать монахом или монахиней. Тогда вы сами увидите, насколько велико отречение монахов и монахинь. Это совсем другая практика. Для мирянина типа вас отречение состоит в принятии восьми предписаний, чтобы провести девять дней на ретрите в нашем монастыре. Но потом вы возвращаетесь домой, снова смотрите фильмы, занимаетесь спортом, едите всё, что захотите, и тогда, когда захотите. Это совсем другое дело, и гораздо труднее отказаться от всего этого на всю оставшуюся жизнь. Вот почему объём того, что отпускают монахи, гораздо больше. Вот почему существуют монахи, вот почему

Будда основал Сангху. Это более быстрый, более все-сторонний путь освобождения. Мы не используем деньги. Мы не следуем моде. Мы просто носим наши коричневые одеяния, вот и всё. Это куда более простая жизнь.

ФАЛЬШИВЫЕ БУДДЫ?

.....

Правда ли, что до Сакьямуни было много других будд? Появятся ли новые будды в будущем? Если да, то будут ли все будды учить тому же самому? В чём разница между буддой и арахантом?

Всё дело в причине и следствии, а не в людях. Дхамма и Восьмеричный путь существуют всегда, ожидая, когда их откроют. После исчезновения нынешнего Учения рано или поздно кто-то снова достигнет пробуждения. Если он начнёт учить, то этого человека назовут буддой. Итак, будда — это просто человек, который возрождает учение, а всех тех, кто становится пробуждённым, следуя этому учению, называют арахантами. Будда — номер один, первый в линии преемственности. В конце концов его учение угасает, и тогда рано или поздно возникает другой будда.

Что же насчёт нашего Будды? Откуда он взялся? Неужели он обнаружил всё сам? Это то, что говорят буддисты-традиционалисты, но это не подтверждается

доказательствами. В «Мадджхима-никае» есть очень интересная «Гхатикара-сутта» (МН 81), в которой наш будда, Будда Готама, вспоминает одну из своих прошлых жизней во времена предыдущего будды, Будды Кассапы.

У Кассапы был старший ученик по имени Гхатикара, бедный гончар, который достиг уровня невозвращающегося. Единственной причиной, по которой он не стал монахом, было то, что ему было необходимо заботиться о своих матери и отце, которые оба были слепы.

Хотя он и был гончаром, он был настолько добродетелен, что никогда не копал землю, чтобы не причинять вреда живым существам. Для изготовления своих горшков он брал глину, оставленную крестьянами, которые ремонтировали дамбы на своих рисовых полях, или глину, выкопанную кроликами или крысами. Он не рискнул бы причинить вред даже червяку! Кроме этого, он не продавал свои горшки за деньги. Вместо этого он ставил их на скамейку рядом со своим магазином с табличкой: «Если кому-то нужен горшок, пожалуйста, возьмите его. Если кто-нибудь захочет оставить немного риса и бобов, пожалуйста, сделайте это. Я должен заботиться о своих родителях». Так что даже торговлей он не занимался.

Как вы можете видеть, он был абсолютно не меркантильным и очень добрым человеком и делал свою работу только для того, чтобы заботиться о своих

родителях. И, конечно, люди знали это, поэтому они никогда не брали горшки, не оставив что-нибудь взамен. Никакой купли-продажи, только пожертвования, как мы делаем это в нашем монастыре.

У Гхатикары был друг по имени Джотипала, который не интересовался религией. И когда Гхатикара предложил: «Пойдём и увидим Будду Кассапу — он очень мудр и сострадателен», Джотипала ответил: «Кто захочет видеть этого бритоголового идиота? Только вы, ребята, это ваша религия!».

В общем, ему совсем не понравилась эта идея. Но в итоге Гхатикара обманом заманил своего друга на встречу с Буддой Кассапой. Джотипала оказался так впечатлён этой встречей, что принял прибежище и постригся в монахи.

Рассказав эту историю, Будда Готама пояснил, что он был Джотипалой во времена предыдущего будды. Надо понимать, что человек с такой хорошей каммой, которая дала ему возможность обучаться у самого будды, должен был по крайней мере стать вошедшим в поток или даже однажды-возвращающимся. Говорят, что когда Будда Готама родился, он сделал семь шагов и сказал: «Это моё последнее рождение» (МН 123). Откуда бы он мог это знать, если бы не был однажды-возвращающимся? Также в Каноне говорится, что однажды-возвращающиеся перерождаются на небесах Тусита, откуда и пришёл Будда. Это косвенное, но убедительное доказательство того, что Будда Готама

был однажды-возвращающимся, который достиг пробуждения в этой земной жизни и был первым, кто сделал это в текущем будда-цикле. Поэтому его и называли Буддой. В «Гхатикара-сутте» (СН 1:50) рассказывается о том, что одним из дэвов, спустившихся с небес поздравить Будду после достижения им пробуждения, был Гхатикара, который переродился в сфере невозвращающихся. Он сказал Будде: «Мы были друзьями и жили в одной деревне. Мы вместе ходили к Будде Кассапе. Я всё ещё *анагамин*, а ты уже стал Буддой. Поздравляю!». Ну, или что-то в этом роде.

Брахма Сахампати, который просил Будду начать обучение (МН 26), также был монахом во времена Будды Кассапы. Все они были друзьями и учениками Будды Кассапы. Двое из них, Гхатикара и Сахампати, стали анагаминами и переродились в Чистых обителях. Сахампати также спустился с небес, чтобы поздравить своего друга Джотипалу, ныне Готама, нашего Будду.

Итак, вы видите, что будд много. Незадолго до того как Будда Готама достиг пробуждения, он использовал силу медитации, чтобы вспомнить свои прошлые жизни (МН 36). Он наверняка вспомнил и свою жизнь во времена Будды Кассапы, а также, вероятно, и то, как тот учил его Четырём благородным истинам. Так открыл ли он сам Четыре благородные истины? Или он их вспомнил? Предлагаю вам поразмышлять об этом самостоятельно.

Есть книга под названием «Анагатавамса», в которой перечислены имена десяти грядущих будд. Откуда стали известны эти имена?

Их просто придумали. Они не исходят от Будды, а появились позже. Единственный грядущий будда, упомянутый в суттах, — это Меттейя, но даже он упоминается всего один раз, и, честно говоря, не похоже, чтобы это действительно были слова Будды.

Тогда откуда взялась эта книга? И с какой целью её написали?

В городе Медан в Индонезии находится самый большой буддийский храм в Юго-Восточной Азии, посвящённый Меттейе. В основном он был построен усилиями тайваньской группы буддистов, которые считают, что настоящего буддизма в мире не осталось и поэтому лучше всего поклоняться Меттейе и заработать достаточно хорошей каммы, чтобы переродиться, когда он появится в мире.

Но это же просто смешно! Учение Будды живо и процветает. И Будда Готама всё ещё здесь, в том смысле, что Дхамма здесь. Есть серьёзная проблема: люди хотят знать о том, что будет в будущем, а не заботиться о настоящем. Это ужасная вещь, то, что действительно разрушает буддизм. Когда все ждут прихода Меттейи, все ждут будущего, вместо того чтобы быть в настоящем и достигать пробуждения здесь и сейчас.

Вот откуда появляются такие книги. Вы можете получить гораздо больше денег для своего храма,

призывая людей молиться тому, кого здесь нет, а не медитировать, потому что медитация — куда более тяжёлый труд.

Не вы выбираете религиозный путь, а он выбирает вас. Вы слушаете буддийские учения или учения какой-то другой религии, и через некоторое время думаете: «Эй, да это же про меня!». Именно это и произошло со мной. Я читал о разных религиях, и когда мне в руки попала книга про буддизм, я понял, что уже являюсь буддистом! Просто я ещё не знал об этом. То, что вы ищете, само найдёт вас.

7



Дхамма и Грег

В завершение для буддоголовых

Из восьми мирских ветров власть и слава противоположны беспомощности. Является ли беспомощность незнанием того, что происходит в жизни, и связана ли она с уязвимостью?

Восемь мирских ветров (*лока-дхамма*) — похвала и осуждение, слава и позор, счастье и страдание, приобретение и потеря. Ветры власти и славы противоположны беспомощности, но вы необязательно становитесь могущественным из-за того, что вы знамениты. На самом деле чем более вы знамениты, тем меньше у вас возможностей делать то, что вы хотите.

Давным-давно Энджи, который был тогда президентом Буддийского братства в Сингапуре, сказал мне: «Вам лучше быть осторожным, Аджан Брахм. Очень многие в Сингапуре вас знают, поэтому, если

вы сделаете что-то плохое или выкинете какую-то шалость, я тут же об этом узнаю!».

Я подумал: «Боже мой, лучше я буду вести себя прилично!».

У нас в монастыре Бодхиньяна было голосование по поводу того, должны ли мы носить куртки в холодную погоду или каждый может поступать по своему усмотрению. Я сказал: «Либо куртки должны носить все, либо никто». Но я оказался в меньшинстве. Теперь монахи носят куртки, когда захотят. У меня нет никакой власти.

Реальность такова, что у вас изначально нет никакой власти. Вы не контролируете ситуацию. Иногда я иллюстрирую это примером с автобусом, в котором нет водителя.

Жизнь похожа на длинную поездку на автобусе. Иногда за окном вы видите очень красивые пейзажи: чудесные альпийские горы, прекрасные водопады и холмистые луга с безмятежно пасущимися коровами. Это так восхитительно, что хочется крикнуть: «Остановись! Я хочу сделать фото. Я хочу насладиться этим чудесным пейзажем». Вы пытаетесь сказать водителю автобуса — тому, кто отвечает за вашу жизнь, — чтобы он сбавил скорость и вы могли наслаждаться всем этим как можно дольше. Но водитель нажимает на педаль газа, и автобус мчится прочь.

В другой раз вы проезжаете через одну из токсичных свалок жизни, деградирующий промышленный район, где все стены исписаны граффити, а на тротуарах

валяются шприцы. Вы пытаетесь попросить водителя автобуса: «Ах, тут так опасно, страшно и уродливо! Давайте убираться отсюда как можно скорее». Но водитель нажимает на тормоз, и автобус останавливается. Такова жизнь.

Когда в жизни что-то идёт не так, мы иногда задаёмся вопросом: «Почему всё идёт наперекосяк? Почему я не могу побыстрее отсюда выбраться? Почему мой глупый водитель автобуса тормозит, когда всё вокруг так неприятно, болезненно и разочаровывающе? Почему страдания длятся так долго?».

А когда приходит счастье, мы спрашиваем: «Почему оно не длится дольше? Почему я не могу остановиться, чтобы наслаждаться счастливыми моментами жизни?». А всё потому, что водитель автобуса — тупица. Вот почему это происходит.

Имя водителя автобуса — Желание*.

Поскольку вы считаете, что единственный способ жить счастливо — это быстро проезжать через тяжёлые времена и сбавлять скорость, чтобы наслаждаться приятными, вы решаете научить Желание водить машину. Но для того чтобы научить Желание мудрому управлению, нужно сначала найти место, где оно находится. Это работа медитации, покоя и прозрения.

* В оригинале Аджан Брахм использует игру слов *will* («воля, желание») и *Will* (Уилл (от «Уильям»), одно из распространённых имён в англоязычных странах).

В медитации вы наконец проникаете глубоко внутрь и находите место водителя автобуса, место Желания, место, где принимаются все решения. И вот тут-то вас ожидает самый сильный шок, который вы когда-либо испытывали: сиденье пусто! За рулём никого нет! Водителя автобуса вашей жизни не существует! Это всё причины и условия, процесс. Никто не ведёт автобус, нечем руководить. Вы лишены контроля.

Осознав это, вы возвращаетесь на своё место и перестаёте жаловаться. Причина, по которой вы перестаёте жаловаться, заключается в том, что жаловаться просто некому! Страдание и счастье — это просто часть жизни.

Больше никакой жажды, никакой недоброжелательности, никаких жалоб. Конец иллюзии существования автономного желания означает конец жажды. Вы знаете, что у автобуса нет водителя, и поэтому у вас нет никакой власти.

Привели ли вас к чему-нибудь попытки контролировать ситуацию? Вы ничего не добились. Это в порядке вещей. Так что просто наслаждайтесь ситуацией. Отпустите. Никакого контроля. Вы уязвимы, открыты — но открыты в том числе и для покоя, и для мудрости. И это чудесно.

Нам не нравится быть безмятежными, потому что мы боимся. Нам не нравится быть мудрыми, потому что мы не знаем, чем это может для нас обернуться. Мы предпочитаем оставаться в своей зоне комфорта, где нам всё знакомо. Это напоминает заключённых.

Когда им говорят, что приближается дата освобождения, они не хотят покидать тюрьму. В ней им комфортно и всё так знакомо. Они предпочли бы остаться в тюрьме, нежели получить свободу, — совсем как мы.

В моей книге «Открывая врата сердца» есть замечательная история о червяке и его любимой куче навоза.

Жили-были два монаха. Они были лучшими друзьями и провели всю жизнь вместе. Когда они умерли, то один из них, который был очень хорошим монахом, переродился в небесном царстве, а другой, из-за того что был ленив и слишком много спал, переродился в виде червя в куче навоза.

Небесному созданию стало интересно, где переродился его друг. Он стал искать его во всех небесных царствах, но нигде не находил. «Ах, — подумал он, — должно быть, он переродился человеком, потому что это тоже хорошее перерождение».

Используя свои небесные психические силы, он обыскал весь мир людей, но не смог найти там своего друга. «Боже мой, — подумал он, — возможно, он переродился животным». Он проверил всех животных наподобие слонов и тигров, но не нашёл его и среди них.

Затем он стал проверять всяких ползающих гадов и, к своему отвращению и ужасу, обнаружил там своего друга. Хоть он и был монахом в прошлой жизни, теперь он переродился в виде червя в куче коровьего навоза. Небесное создание подумало: «Я не могу оставить своего друга в таком ужасном состоянии».

Оно спустилось к куче коровьего навоза и позвало своего друга. Маленький червяк высунул свою голову из навоза и спросил: «Тебе чего надо-то?».

«В нашей прошлой жизни мы были лучшими друзьями. Мы были монахами в одном монастыре. Теперь благодаря моей хорошей камме я переродился на небесах. Там, наверху, очень красиво. Жаль, что ты переродился в этой куче навоза, но я могу тебе помочь. Ну же, поднимись со мной на небеса. Давай я заберу тебя с собой».

«Погоди-ка! А на этих твоих небесах есть навоз?»

«Конечно нет. Навоз отвратителен!»

«Тогда я с тобой не пойду. Мне нравится мой навоз. Я ем его — и это восхитительно! Я в нём живу, и тут хорошо и тепло. Он благоухает. Если на небесах нет навоза, то могу я хотя бы взять немного с собой?»

«Нет!»

«Ну, тогда я не хочу никуда идти».

Небесное создание подумало: «Если бы только я могло показать ему рай и он всё увидел своими глазами! Уверен, ему бы понравилось и он бы понял, что рай намного лучше, чем куча навоза».

Оно схватило червя и попыталось вытащить его из навозной кучи. Но поскольку червь был покрыт скользким навозом, он смог вывернуться и уползти в самую глубину кучи. Небесное существо очень любило своего друга, поэтому оно зажало нос и сунуло руку в навоз. В конце концов оно нащупало друга и снова попыталось его вытащить. Червь ругался, кричал, извивался и наконец вырвался из его рук.

И каждый раз, когда небесное существо почти вытаскивало своего друга-червя из навоза, тот убегал. После многих, многих попыток небесному существу пришлось вернуться в монастырь Бодхиньяна, а всем маленьким червячкам — домой и на работу.

Почему так происходит? А потому, что «это мой дом и он благоухает».

Почему вы не хотите избавиться от своего навоза? Он очарователен, не так ли? Это называется привязанностью. Если вы несколько раз погрузитесь в джхану («Ух ты! — подумаете вы. — Это лучше, чем секс»), то узнаете, что такое настоящее счастье. Вы научитесь отличать навоз от рая. Это изменит вас.

ПРИВЯЗАННОСТИ И ДРУГИЕ ВИДЫ НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ

.....

Что является пищей для недовольства? Что является пищей для удовлетворённости?

Пища для недовольства — это мысли о том, что счастье находится где-то в другом месте, что пробуждение не там, где вы есть. Мы говорим, что недовольство или страдание — это расстояние между тем, где вы хотите быть, и тем, где вы находитесь. Где вы хотите

быть? Это то место, где вы сейчас находитесь? Если нет, это называется недовольством.

Как решить эту проблему? Попробуйте изменить своё представление о том, где вы хотите быть, сделав это тем местом, где вы находитесь: «Я не хочу быть нигде, кроме как прямо здесь, в этом кресле, с моим глупым, беспокойным, туповатым умом, который мечется повсюду. Я просто хочу быть здесь». Тогда никакого недовольства не возникает. Если вы довольны, полностью удовлетворены, то будете удивлены, как быстро исчезнут беспокойство, лень и оцепенение.

Быть довольным тем, где вы находитесь, — вот что значит обрести покой. Будьте здесь, не желая быть где-то ещё, потому что это нечестно по отношению к тому, что вас окружает. Просто будьте здесь. Тогда ваша жажда, ваше желание, ваше стремление — всё то, что продолжает волновать ваш ум, просто исчезнет. «Я удовлетворён тем, что я туповатый, я удовлетворён тем, что я беспокойный» — когда вы примирились со всем этим, то вы отпускаете страстное желание, идёте по пути Будды и скоро достигнете пробуждения. Перестаньте создавать это расстояние, это разделение между тем, где вы находитесь, и тем, где вы хотите быть.

Не могли бы вы объяснить, как избавиться от привязанностей, симпатий и антипатий?

Привязанность — это то, что происходит между вами и тем, что, как вы думаете, вам принадлежит. Это один

из аспектов вашего чувства самости, собственного «я». Избавление от привязанностей ведёт к тому, что у вас не всегда будут одни и те же симпатии и антипатии. Привязанность — не обязательное условие симпатий и антипатий, они были даже у Будды.

Однажды Будда столкнулся с монстром по имени Сучилома, чьё имя переводится как «игловолоосый». Он был эдаким прототипом панка, с иглами вместо волос! Монстр захотел выяснить, действительно ли Будда пробуждённый. Он сел рядом с Буддой и попытался уколоть его волосами, но Будда отпрянул в сторону.

«Ага! — воскликнул Иговолоосый. — Ты не любишь боль. На самом деле никакой ты не пробуждённый. Пробуждённый сохранял бы невозмутимость, несмотря ни на что. У него не было бы никаких симпатий и антипатий».

«Не будь глупцом, — ответил ему Будда. — Есть вещи, которые создадут проблемы для моего тела. Это причинит ему вред и сделает нездоровым» (СН 10:53)

Это просто здравый смысл. Вы не наступаете на змей, не прыгаете в огонь и не позволяете иглам колоть себя. Вы просто уходите. Это здравый смысл, а не привязанность. Это любящая доброта по отношению к своему телу: поддерживать его здоровым, оберегать его.

В большинстве случаев симпатии и антипатии — это просто любящая доброта. Мне нравится Буддийское общество Западной Австралии. Мне нравится служить и учить. Это привязанность? Вовсе нет. Просто есть вещи, которые вам нравятся, и есть вещи, которые

не нравятся. Мне нравится рыба с картошкой: это моя обусловленность — моё тело, мои гормоны и всё остальное. Я ничего не могу с этим поделать, так меня воспитали. Это не привязанность.

Симпатии и антипатии отличаются от привязанности. Привязанность — это чувство собственного «я», цепляющегося за что-то.

Почему так трудно избавиться от привязанностей, даже тогда, когда они причиняют страдания?

Это происходит потому, что мы предпочитаем чувствовать боль, нежели не существовать и быть счастливыми. Из трёх типов жажды (стремление к чувственным удовольствиям, стремление к существованию, стремление к небытию) стремление к существованию является более фундаментальным, чем стремление к счастью. Вот почему умирающие люди часто не хотят отпустить тело, даже если оно доставляет им большой дискомфорт. Они не отпускают тело потому, что боятся уничтожения больше, чем боли. Стремление к существованию — это фундаментальная, самая важная привязанность. Мы предпочитаем страдать, чем вообще не существовать.

Пожалуйста, разберите поподробнее понятия наслаждения, опасности и спасения. Почему мы должны видеть наслаждение, а не просто опасность и спасение?

Всё это относится к тому, что происходит в вашем уме. Возьмём, к примеру, мышление. Почему люди

думают? Потому, что это приносит им наслаждение. Мышление доставляет удовольствие. Почему вы злитесь? Потому что и в том, чтобы злиться, есть наслаждение. Подумайте о людях, которые причинили вам боль: «Эти глупые люди, они не должны были этого делать!». Это заставляет вас чувствовать себя живым! Так что в гневе есть радость.

Думаю, мне ничего не нужно говорить о наслаждении от сексуального желания, об этом и так все знают. И, конечно же, есть наслаждение в таких вещах, как сон и еда.

Но также наслаждение есть и в негативных состояниях ума. Если бы в ревности и других негативных эмоциях не было наслаждения, то мы бы их не испытывали. Мы испытываем их, потому что в них есть радость.

Но в них есть и опасность. Да, это отличная забава — злиться и кричать на кого-то, потому что его действительно нужно отчитать и после этого вы хорошо себя чувствуете. Но потом возникает опасность, когда этот кто-то начинает отчитывать тебя в ответ и у тебя возникают большие неприятности. Сексуальное желание? Вау, это действительно хорошее развлечение, до тех пор пока у вас не появляются дети или не начинаются проблемы с вашим партнёром, потому что у вас возникает сексуальное желание к кому-то другому.

И, знаете, фантазировать и мечтать кажется такой хорошей идеей. Во время медитации вам не больно,

вам не нужно беспокоиться о своём дыхании, поэтому вы можете строить планы и мечтать о самых разных вещах. Но в этом есть и своя опасность. Вы устаёте и думаете: «Я зря трачу время!».

Когда вы видите в чём-то опасность, то понимаете: «Да, в этом есть радость, но есть и опасность, и опасность перевешивает радость». Это напоминает употребление алкоголя. Люди получают от этого удовольствие, но тут есть и опасность: за это приходится расплачиваться похмельем. В азартных играх есть наслаждение. Вы выигрываете и думаете: «Это очень весело». Но в итоге вы можете потерять кучу денег. Вам знакомо наслаждение от похода по магазинам, но затем вы осознаёте опасность, когда в конце месяца получаете счёт по кредитной карте.

Когда вы знаете, что есть наслаждение, и знаете, что есть опасность, то вы честны перед самим собой. Вы можете спросить себя: «Перевешивает ли опасность наслаждение?». Когда вы понимаете, что это так, то говорите «нет» таким вещам. Когда вы понимаете опасность, то понимаете, чего делать не стоит.

Как спастись от таких вещей? Это практически то же самое, что видеть наслаждение и опасность с мудростью; видеть, что на самом деле происходит в жизни. В этом случае у вас появляется большее чувство контроля над своей жизнью в хорошем смысле этого слова. Вы не хотите идти по пути, который приводит к опасности, и обретаете свободу, просто

замечая это. Знание — это спасение. «Зачем я это делаю?» В этом для вас больше нет никакого смысла. Такова мораль следующей истории.

Я отказался от употребления алкоголя, ещё будучи студентом. Поначалу я иногда напивался, просто потому, что никто не запрещал мне это делать. Было очень приятно встречаться с друзьями и хорошо проводить время. Но опасность становилась очевидной на следующее утро. Мне хватило мудрости, чтобы подумать: «Зачем я это делаю? Алкоголь — это дорого! Он ничего мне не даёт. Я теряю всю свою осознанность. Я не могу вспомнить почти ничего из того, что происходило накануне вечером». Так что я бросил пить. Отказавшись от алкоголя, вы получите ещё и много пользы для здоровья.

Я думал, что приношу очень большую жертву. Я думал, что меня больше не пригласят ни на одну вечеринку. В Австралии таких людей называют «ваузер»^{*}. Ваузеры не любят вечеринки, не пьют и не участвуют во всяких шалостях, которые устраивают другие люди. Они зануды, которые портят всё веселье. Но меня не только не перестали приглашать, я стал получать

* *Wowser* — термин, возникший в начале XX века в Австралии и Новой Зеландии и обозначающий трезвенника, который хочет запретить употребление алкоголя. Изначально так называли членов Женской христианской лиги, выступавших за воздержание и сухой закон.

приглашения на ещё большее количество вечеринок, чем раньше! Почему? Потому что им нужен был кто-то трезвый, чтобы развезти всех по домам!

И этим человеком был я. Став трезвенником, я действительно стал получать больше приглашений на вечеринки. Ещё одним преимуществом было то, что люди стали больше мне доверять.

Я видел пользу от алкоголя и видел его опасность. Когда я увидел, что опасность перевешивает пользу, я от него отказался. Это было так просто. Мудрость была спасением.

Используйте тот же метод в медитации. Осознайте опасность мышления. К чему оно вас приводит? Это вызывает лишь головную боль. Вы никогда не достигнете мудрости с помощью размышления. Когда вы видите опасность мышления, оно перестаёт вас интересовать. Вы его отпускаете. Это и есть спасение.

Если вы хотите большего, то не сможете наслаждаться тем, что у вас есть, — в этом суть буддизма. Даже если вы миллиардер — с яхтами и частными самолётами, с большими особняками и дворцами — если вы хотите большего, то не сможете наслаждаться тем, что у вас уже есть. Но даже если вы бедный человек или просто монах либо монахиня, если вы ничего не хотите, то сможете наслаждаться всем, особенно в медитации.

БУДДА ГОВОРИЛ УЖАСНЫЕ ВЕЩИ

.....

Пожалуйста, объясните, что такое возвышенное пребывание.

Термин *возвышенное пребывание* обычно относится к четырём брахмавихарам — *метте*, *каруне*, *мудите* и *упеккхе*. *Метта* (любящая доброта) — это: «Пусть все существа будут счастливы и благополучны». *Каруна* (сострадание) — это: «Пусть все существа будут свободны от страдания». *Мудита* (сорадование) — это сорадование существам, которые счастливы; прекрасная бескорыстная радость от счастья других людей. Если медитирующий, сидящий рядом с вами, только что стал пробуждённым, вы думаете: «О, я так рад за тебя, что ты достиг пробуждения». Это полностью противоположно реакции: «Это совершенно несправедливо! Это её первый медитационный ретрит, а она уже достигла пробуждения! Я был на десяти, а ещё не пробуждённый. Что за отстой!». А *упеккха* (невозмутимость) — это состояние спокойствия и неподвижности, созерцание с глубоким умиротворением.

Состояния называются *возвышенными пребываниями*, когда они становятся причиной глубокой медитации. *Метта*, как уже много говорилось ранее, является прекрасным способом медитации. Вы думаете: «Пусть все существа будут счастливы

и благополучны» — и сосредоточиваетесь на этом ощущении до тех пор, пока метта не станет очень сильной. Если вы хотите, то можете выполнять метту вместе с медитацией на дыхании: «Пусть мои вдохи будут счастливыми и благополучными. Вдох, я действительно забочусь о тебе; заходи внутрь вместе с моим благословением. Выдох, отлично тебе провести время, пока ты выходишь. Пусть все мои выдохи будут счастливы и благополучны. Пусть все мои вдохи будут свободны от боли». Когда вы выполняете метту по отношению к своему дыханию, оно становится мягким, нежным, красивым и спокойным, и медитировать становится очень легко.

Вы можете применять всё это, хотя, возможно, вам будет сложно выполнять каруну из-за сосредоточения на страдании и боли. Обычно я не рекомендую это делать, так как сосредоточение на жизненных страданиях может привести вас в уныние. А вот мудита хороша, так же как и упеккха. Сосредоточьтесь на позитивной стороне. Это даст вам прекрасное, возвышенное пребывание в покое.

Не могли бы вы поподробнее рассказать о Третьей благородной истине об отпускании и том, как она соотносится со Второй благородной истиной о цеплянии?

Я обучаю медитации, проводя различие между медитацией Второй благородной истины и медитацией Третьей благородной истины. Это важно понять. Для тех из вас, кто не знаком с основами буддизма,

поясню: Вторая благородная истина гласит, что страстное желание ведёт к страданию, а Третья благородная истина гласит, что избавление от страстного желания ведёт к прекращению страдания, счастьем, покоем, Ниббане.

Что такое медитация Второй благородной истины? «Я хочу. Я хочу. Я хочу».

Будда говорил, что это ведёт к страданию. Поэтому если вы расстроены, если вы разочарованы, если медитация не приносит покоя, значит, вы выполняете медитацию Второй благородной истины — вы чего-то хотите. Пожалуйста, не надо практиковать такую медитацию. С другой стороны, если вы достигаете умиротворения, то вы молодец! Значит, вы практикуете медитацию Третьей благородной истины — отпускание желаний — и направляетесь к покою и Ниббане.

Совершенно очевидно, что слишком много людей практикуют медитацию Второй благородной истины: «Я хочу получить джхану. Я хочу получить нимитту. Я хочу обрести экстрасенсорные способности». В итоге вы будете просто страдать, потому что создаёте причину страдания.

Вместо этого практикуйте медитацию Третьей благородной истины: отпускайте, отпускайте, отпускайте; стремитесь к покою, будьте добры, будьте нежны. Это ведёт к свободе, умиротворённости, Ниббане. Доверяйте учениям Будды. Будда знал, о чём говорил.

В чём состоит разница между практиками *путхуджаны* и *ария*? Почему они различаются?

Путхуджаны — это просто не пойми кто, а *арии* — пробуждённые: вошедшие в поток, однажды-возвращающиеся, невозвращающиеся и араханты. *Путхуджана* на самом деле означает «обычный человек». Вот почему я называю их не пойми кем. Немного грубовато, но, надеюсь, вы не возражаете.

Одно из величайших высказываний в суттах звучит так: «То, что арии называют счастьем, обычные люди называют страданием. То, что арии называют страданием, обычные люди называют счастьем» (Снп 762).

Когда вы влюбляетесь, то думаете: «О, какое счастье!». Все в мире обожают быть влюблёнными, но арии думают: «Зачем они это делают? Это же приведёт к увеличению страданий!». Люди, которые женятся второй или третий раз, думают: «На сей раз всё будет по-другому. Теперь-то я встретил настоящую любовь». Они ничему не учатся.

Идея провести отпуск на медитационном ретрите просто сидя, сидя и сидя час за часом для некоторых людей звучит как страдание. Но те, кто понимает буддийское учение, скажут: «Какое же счастье! Какое блаженство!». Обычные люди понимают всё неправильно, и именно поэтому они иногда совершенно неправильно понимают ариев.

Когда я стал анагарикой, люди говорили мне: «Зачем ты стал анагарикой и живёшь как монах?!

Ты мог бы сделать так много, живя в мире. Заведи жену, заведи детей. Ты что, боишься отношений?».

Я не боюсь отношений. Самые лучшие отношения — это отношения с покоем. Арии понимают, что простота, обладание малым количеством вещей, намного лучше, чем когда их у тебя много.

Когда я был в Гонконге, то видел там множество австралийцев, делавших покупки. В свою очередь, люди из Гонконга приезжают в Перт, чтобы походить там по магазинам. В этом есть что-то неправильное, не так ли? Я имею в виду, что у гонконгцев есть магазины в Гонконге, а у жителей Перта, несомненно, есть магазины в их городе. Зачем ездить друг к другу за покупками? Это форменное безумие!

Арии думают: «Зачем вы столько ходите по магазинам? Сколько ещё вещей вам нужно? Сколько пар обуви вы хотите иметь? У вас всего две ноги, достаточно одного ботинка на каждую ногу. Сколько одежды вам нужно?». Ну хорошо, если тебе двадцать и ты ищешь партнёра, то будет вполне нормальным купить несколько платьев, если ты девушка, или несколько красивых рубашек, если ты парень. Но, став старше, забудьте уже об этом.

Забудьте о покупках и просто носите свою старую одежду — в ней вам будет намного удобнее. Вообще, что касается одежды, то быть женщиной гораздо хуже, чем мужчиной, ведь женщинам приходится надевать на себя массу крайне неудобных в носке вещей. А высокие каблуки — я вообще не понимаю,

как они могут на них ходить. Наверное, это просто попытка. Когда-то было модно, чтобы молодые женщины демонстрировали открытый живот. Их юбки или брюки имели очень низкую посадку, а верхняя часть одежды, которую сложно даже назвать рубашкой, заканчивалась выше пупка. Может быть, для Сингапура это и нормально, но явно не подходит для зимней Австралии. Я видел молодых женщин, у которых оголённый живот синел от холода! Я испытывал к ним огромное сострадание. На какие жертвы должны идти молодые женщины, чтобы заполучить себе партнёра! Это явно того не стоит. Стать монахиней гораздо разумнее.

Я совсем не уверен в том, что мышление не имеет никакой ценности. До сих пор я так и не видел ни одного учения Будды, в котором бы говорилось: «Не думайте, молчите, присутствуйте в настоящем — этого достаточно для полной реализации». Первый фактор Восьмеричного пути — это правильное воззрение. Когда мы полностью отрицаем ценность мышления, то не увековечиваем ли мы тем самым некоторые неправильные воззрения, которым следуют целые поколения буддистов? Не в этом ли, например, состоит одна из сложностей возрождения Сангхи бхиккхуни? Женщинам годами говорили, что всё есть как есть, тут не о чем думать, будьте довольны таким положением вещей. Разве можно назвать это Срединным путём? Тишина ума, конечно, необходима, но стоит ли считать мышление глупым и бесполезным занятием?

Есть несколько сутт, в которых идёт речь о том, что нужно отпустить мышление, одна из них — «Дведхавитакка-сутта» о двух видах мыслей (МН 19). В ней Будда даёт наставление о том, как успокоить мысли. Правильное воззрение не имеет отношения к мышлению. Правильное воззрение — это ясное видение.

Представьте себе, что я держу в руках палку и спрашиваю у вас, что это такое. Вы можете подумать, что я сошёл с ума, спрашивая вас о том, что такое палка, но в конце концов вы скажете: «Это палка». Ну а если я попрошу вас дать более детальное описание, то вы скажете, что она коричневая и что она деревянная.

Это мышление, не так ли? Вы думаете, но действительно ли вы видите объект? Это не просто палка. Она не просто деревянная. Она не просто коричневая. Это гораздо больше. Наши описания вещей очень ограничены. Мышление берёт один аспект реальности и считает, что этого достаточно. Вы говорите, что это палка, и если бы я не попросил вас рассказать подробнее, вы бы на этом и остановились. В этом и заключается проблема мышления. Оно даёт приблизительные определения и никогда не углубляется в суть.

Если вы хотите выяснить, чем та или иная вещь является на самом деле, то вы должны продолжать смотреть на неё, пока все ваши мысли — эти ярлыки, которым вас научили, — не будут исчерпаны. Когда у вас закончатся ярлыки, вы начнёте видеть то, чему вас не учили, то, что гораздо ближе к реальности.

Другая проблема мышления состоит в том, что оно заставляет людей спорить. При отсутствии мышления споры не возникают. А ещё одной проблемой мышления является то, что оно искажено — искажено в соответствии с нашей обусловленностью. Мы все мыслим определённым образом и обычно не способны мыслить нестандартно. Вообще говоря, нестандартно мыслить очень сложно. Монахам и монахиням в этом смысле легче, потому что мы живём нестандартно, отдельно от общества. Но мышление всех остальных обусловлено — телевидением, образованием, книгами, теми же монахами или любым другим влиянием.

Как же нам избавиться от такого искажённого образа мышления? Учение Будды о *vipassana* (искажениях) очень красиво (АН 4:49). То, как вы думаете, основано на вашем восприятии, а ваше восприятие, в свою очередь, формируется или искажается вашими воззрениями. Например, если вы верующий христианин, или верите в Гуаньинь (богиню милосердия), или верите в Чистые земли, вы будете видеть мир в соответствии со своими убеждениями. Среди моих знакомых есть много хороших людей, которые клянутся, что видели Гуаньинь. Я помню рассказ вьетнамской девушки-беженки, которая вместе с другими пыталась выбраться из коммунистического Вьетнама на лодке. Они были в море уже много дней, когда попали в ужасный шторм. Она поклялась мне, что видела Гуаньинь, шедшую по воде, — видела совершенно отчётливо,

а через несколько минут появился английский фрегат, подобрал их и увёз в Гонконг.

Если у вас есть определённое воззрение, то оно создаёт соответствующее восприятие, а это восприятие, в свою очередь, обуславливает ваши мысли. Это одна из причин, по которым у нас в мире существует так много различных религий и верований; по этой же причине убеждённость людей в том, во что верят, настолько сильна, что они готовы ради своей веры убивать. Они абсолютно уверены, потому что не понимают, насколько неопределённым является мышление. Вот почему некоторые монахи, действительно хорошие монахи в Таиланде и Англии, убеждены в том, что процедура посвящения в бхиккхуни неправомерна. У них есть воззрение, и оно определяет их восприятие. Они даже не могут себе представить восприятие, не соответствующее их воззрению. Классический пример этому — разница между женитьбой и разводом. Когда вы влюбляетесь, другой человек кажется вам прекрасным и замечательным. В силу своего воззрения вы действительно замечаете все эти прекрасные качества в нём или ней и думаете, как вам повезло, что вы смогли создать семью с таким человеком. Но когда вы разводитесь, ваше воззрение сводится к тому, что тот же самый человек — мерзавец. Теперь вы способны воспринимать только плохие качества: «Это же так очевидно. Почему я не видел всего этого раньше?!».

Это тот же самый человек. Что же изменилось? Перевернулась вся ваша система восприятия, и вы больше не видите его хорошие качества.

Когда вы влюбляетесь, то рассказываете матери и отцу: «Я встретил замечательную девушку». А когда они говорят: «Не женись на ней, ты недостаточно хорошо её знаешь», вы возражаете: «Но она же прекрасная и замечательная». Вы отказываетесь видеть в ней хоть что-то плохое. Даже то, что она ковыряет в носу: «Она просто очаровательна». Когда вы хотите видеть красоту, то видите только её.

Такова природа наших мыслей — они искажены.

Когда я впервые прочитал об этом, то был потрясён. Все мои мысли и воззрения — как я могу доверять им, если знаю, что они искривлены и искажены? Даже ваши воззрения насчёт Дхаммы и буддизма — надёжны ли они? Если ваше воззрение заключается в том, что буддизм — хорошая религия, то вы будете воспринимать в нём хорошие вещи. Тогда вы будете думать, что буддизм и правда хорошая религия, и это укрепит ваше воззрение. Воззрения обуславливают восприятие; восприятие обуславливает мысли; мысли обуславливают воззрения. Получается эдакий порочный круг. Именно поэтому вы попадаете в ловушку.

Буддизм учит нас отпускать мышление, успокаивать свой ум, чтобы прекратить всю эту обусловленность. Вы разрываете порочный круг. Когда вы воспринимаете без обусловленности, то всё, что было

ранее заблокировано, становится видимым. Помехи, мешавшие вам видеть ясно, исчезли, особенно первые две — желание и недоброжелательность. Впервые вы не отрицаете то, что вам не нравится. Всё очень ясно и соответствует действительности. Только когда вы отказываетесь от своих симпатий и антипатий, когда вы отпускаете и становитесь умиротворённым, вы можете доверять тому, что вы видите и воспринимаете. До тех пор пока присутствует хотя бы намёк на симпатию или антипатию, истина искажена. Ваше мышление будет обманывать вас жизнь за жизнью. Вот почему Будда описывал мысли как нечто, напоминающее труп собаки, висящий у вас на шее (МН 20). Таково учение Будды, это не моя выдумка.

Поэтому затихните, остановитесь и посмотрите, каково это. Вы узнаете, что спокойный ум обладает вкусом свободы, *вимуттирасой*. Вы поймёте, насколько это важно, прекрасно и могущественно. Из этого безмолвия возникает невероятное количество мудрости.

Я как-то слышал, что лучший способ отблагодарить родителей — это обучить их Дхамме. Поясните это, пожалуйста. Во-первых, часто бывает трудно учить свою мать. Я неплохой учитель, но в случае со своей матерью сдался через пару лет. Любой другой монах или монахиня смогли бы преподать ей Дхамму, но не я.

Согласно палийским комментариям, даже Сарипутту, самого мудрого монаха после Будды, отругала

его мать. За несколько месяцев до кончины Будды Сарипутта вместе с другими монахами отправился навестить свою мать. Как только она увидела, что приближается Сарипутта, то сказала ему: «Это опять ты! Когда ты собираешься найти нормальную работу?». Я не знаю, сколько лет в тот момент было его матери, но Сарипутте было восемьдесят!

«Так ты хочешь, чтобы я снова тебя накормила? — спросила она. — Хорошо, тогда заходи».

Но у Сарипутты была тяжёлая форма диареи, и вскоре он умер. Незадолго до этого несколько дэвов пришли навестить его, чтобы проститься. Сначала появился один из низших дэвов, и в комнате засиял яркий свет. Мать спросила Сарипутту: «Кто это был?».

Он ответил: «Это был дэва, пришедший, чтобы засвидетельствовать мне своё почтение».

«Да неужели?» — сказала она.

Дэва за дэвой, каждый могущественнее предыдущего, приходили к Сарипутте, и свет в комнате становился всё ярче. И наконец появился Махабрахма, величайший из богов.

Мать снова спросила: «Кто это был? Я никогда не видела такого невероятного света, как тот, что был в твоей комнате!».

«Это был тот бог, которому ты всё время поклоняешься. Он пришёл, чтобы проститься со мной».

Потрясённая, она задала вопрос: «Сынок, а чем ты занимался в жизни?».

Только теперь она обрела веру, и Сарипутта смог дать ей небольшой урок Дхаммы. Вскоре после этого он скончался.

Чтобы убедить свою мать, вам понадобится помощь нескольких дэвов. Чтобы произвести на неё впечатление, пригласите с собой нескольких небожителей, и тогда, может быть, она вас послушает. Помните о том, что она учила вас с тех пор, как вы были совсем крохой. Вы не сможете стереть эту связь между матерью и ребёнком — скорее всего, она будет считать себя вашим учителем до конца жизни. Так уж это устроено.

Лучший способ научить своих родителей Дхамме — это пригласить их на ретрит. Если вы сможете убедить их поехать туда, *и особенно если вы за это заплатите*, то действительно преподнесёте им дар Дхаммы.

СМЕРТЕЛЬНАЯ РАСПЛАТА

.....

Когда кто-то умирает, что ему следует делать, чтобы обеспечить наилучшее перерождение, или действия перед смертью не имеют большого значения? Какой совет вы можете дать людям, находящимся при смерти?

Момент смерти напоминает сдачу выпускного экзамена в университете. Что вы можете сделать непосредственно перед тем, как идти на него? В этот момент уже немного поздно что-то предпринимать.

Важно то, что вы делали до этого. Если вы хотите хорошего перерождения, то живите добродетельно. Если вы ждёте до самого конца, то обычно бывает уже слишком поздно что-то менять.

В Сингапуре жил человек, который был так называемым *буддистом на Весак*, потому что он ходил в храм только один раз в год, на празднование Весака, да и то только потому, что его заставляла жена. Он был владельцем магазина, и зарабатывание денег интересовало его гораздо больше, чем посещение какого-то дурацкого храма. Но чтобы успокоить жену, он ходил туда в дни праздника Весак.

Однажды, как это случалось каждый год в эти дни, ему стало скучно: нужно было делать пожертвования и всё такое прочее. И тут он услышал, как один монах сказал, что самое важное перед смертью — это ваша последняя мысль. Также монах сказал, что если вы хотите попасть на небеса, то перед смертью лучше всего думать о Будде, Дхамме и Сангхе — Трёх драгоценностях. Он спросил монаха: «То есть вы хотите сказать, что мне можно не делать никаких жертвований и не соблюдать предписаний, что я могу каждый вечер пить виски, ходить на рыбалку, играть в азартные игры и предаваться прочим радостям жизни? И всё, что мне нужно сделать, — это перед смертью подумать о Будде, Дхамме и Сангхе?».

Монах ответил: «Вообще-то да».

Тогда наш герой придумал, как сделать так, чтобы его последняя мысль была о Будде, Дхамме и Сангхе.

Поскольку у него было трое сыновей, то он решил поменять их имена на Будда, Дхамма и Сангха, чтобы, когда он будет умирать и они будут стоять у его постели, он мог просто называть их по имени. Зная, что теперь находится в безопасности, он перестал ходить в храм, делать пожертвования и соблюдать предписания и просто потворствовал своим желаниям.

В конце концов настало время, когда он оказался на смертном одре и три его сына пришли проститься с ним. Его план работал идеально: «Будда, Дхамма, Сангха, я отправляюсь на небеса. Будда, Дхамма, Сангха, я отправляюсь на небеса».

Уже практически на последнем вздохе — «Будда, Дхамма, Сангха» — он подумал: «Эй, если все три мои сына тут, то кто присматривает за магазином?». И с этой мыслью он умер.

Этот старый анекдот — отличная история. Смысл в том, что да, последняя мысль важна, но она является не более чем одной из множества причин вашего перерождения. Более того, ваша последняя мысль — это результат всего того, что вы сделали в своей жизни. Если вас всю жизнь заботил ваш бизнес, то последняя мысль будет о нём. Если вы всю жизнь думали о крикете, то ваша последняя мысль будет об этом. Единственный способ обеспечить хорошее перерождение — это жить хорошей, добродетельной жизнью. Именно ваш образ жизни определяет вашу последнюю мысль.

Пожалуйста, расскажите нам о смерти по-буддийски. Является ли наилучшим вариантом не трогать тело умершего человека на протяжении нескольких дней?

Доктор Пим ван Ломмель, кардиолог, написавший увлекательную книгу «Сознание за пределами жизни», обнаружил, что поток сознания уходит, когда мозг человека мёртв. Иными словами, когда мозг перестаёт работать, вы покидаете тело.

Это означает, что вы можете делать с телом всё, что вам заблагорассудится. Если хотите, можете извлечь из него органы. Я донор органов. Когда я умру, достаньте из моего тела все органы, которые вам понадобятся, а остальное можете выбросить в мусорное ведро.

Буддисты просто обязаны быть донорами органов! Некоторые люди говорят, что если ты отдашь свои глаза, то, попав на небеса, будешь слеп. Нет, вы не будете слепым — наоборот, у вас будет четыре глаза. Сколько бы глаз вы ни отдали, взамен вы получите вдвое больше. Если отдадите своё сердце, то получите два. Вы никогда не проиграете, если вы щедры и занимаетесь благотворительностью.

Когда вы умерли, то вы мертвы. Нет нужды оставлять тело умершего на несколько дней. Сама эта идея возникла в тибетской традиции — она присутствует в «Тибетской книге мёртвых», которая, я думаю, датируется периодом, отстоящим от времени жизни Будды более чем на тысячу лет. В оригинальном буддийском учении не содержится ничего подобного. Поэтому

просто избавьтесь от тела наилучшим из возможных способов.

Даже когда в Тибете происходят «небесные похороны» и мёртвое тело выставляют на улицу на съедение стервятникам, то кажется само собой разумеющимся, что вам не нужно ждать. На самом деле так поступали и в Таиланде, в частности, в находящемся за стенами старого города Бангкока монастыре Ват Сакет, в котором я принял монашеское посвящение. Ват Сакет, Храм Золотой Горы, в прежние времена фактически был местом кремации большей части умерших бангкокцев. Там я видел фотографию, на которой был парень, выкладывающий мёртвое тело на улицу, и множество ожидающих стервятников. Я думаю, что нам стоит вернуться к старой тайской традиции, а не устраивать эти похороны, которые длятся несколько дней и стоят кучу денег. В любом случае, похороны всегда проводились почти сразу после смерти человека, никто не ждал три-четыре-пять дней. Так что делайте всё, что необходимо. Вам не нужно ждать.

Некоторое время назад в Малайзии и Сингапуре была распространена легенда о том, как определить, куда попадают люди после смерти. К умирающему человеку вам нужно вызвать монахов или монахинь для ритуальных песнопений. Сразу после смерти вы проверяете, что у него теплее — голова или ноги. Если последней тёплой частью тела оказываются ноги, это означает, что человек покинул тело через

них и отправляется в низшие миры, что плохо. Но если теплее оказывается голова, это означает, что человек покинул тело через макушку и отправляется на небеса. Даже люди, прекрасно знающие, что их отец был подлецом и имел любовниц тут и там, использовали этот метод, чтобы узнать, куда он в итоге попадёт. И когда последней тёплой частью тела оказывалась голова, родственники были так счастливы: «Я не представляю, как вы смогли добиться этого своим чантингом, это настоящее чудо! Мой отец не заслуживал того, чтобы оказаться на небесах, но голова была последней тёплой частью его тела!». Родители должны были попадать в низшие миры, но благодаря пению монахов вместо этого оказывались в высших! Поэтому после этого монахи получали огромные пожертвования.

Но любой врач или человек, разбирающийся в биологии, знает, что непосредственно перед смертью вся кровь поступает в мозг. В этом случае ноги не важны, а вот если отключится мозг, то у вас будут большие проблемы. Организм устроен так, что, когда вы умираете, он старается защитить мозг и поэтому отправляет всю кровь туда! Это попытка ликвидировать чрезвычайную ситуацию. Так что даже у очень плохих парней и девиц последней тёплой частью тела будет голова. Монахи просто зарабатывали деньги благодаря существованию этой легенды. В этом мире куча суеверий, и иногда одни люди зарабатывают на том, что другие слишком доверчивы.

Когда умирает буддист, то стоит избавиться от тела самым простым из возможных способов. Нет смысла ходить вокруг тела, сжигая бумажные домики*. Всё, чего вы этим добьётесь, — будет очень много дыма, но на небеса ничего не попадёт! Телескоп «Хаббл» заглянул в самые дальние уголки нашей галактики Млечный путь и не нашёл там никаких дэвов. Так куда же девается этот дым? Он даже не достигает космоса! Там, наверху, нет никого, кто мог бы его принять. Поэтому не стоит думать, что покупка и последующее сжигание бумажных домиков позволит вашему отцу или матери получить дом на небесах. Если кто-то из ваших родителей умирает, то лучше используйте деньги, чтобы создать какую-то хорошую камму, а потом разделите заслугу с умирающим. Это действительно работает. Поэтому, пожалуйста, сделайте что-нибудь полезное, а не тратьте деньги на сжигание бумаги.

Что происходит с человеком, который умер, находясь в джхане? Перерождается ли он или она с сверхъестественными психическими силами и особой предрасположенностью к медитации?

* Сжигание бумажных домиков — традиция «отправления» в небесный мир домов (и иных предметов) при помощи сжигания их бумажных моделей, распространённая в Китае и некоторых странах Юго-Восточной Азии. По поверью, умерший получает в небесном мире дом (или другую вещь), который будет доставлен туда вместе с дымом от сгоревшей бумажной модели.

Во-первых, находясь в джхане, очень трудно умереть. В этом состоянии вы можете стать практически неуязвимым. Есть одна сутта и одна история, случившаяся с моим знакомым, которые описывают, как это происходит. Сутта (МН 50) рассказывает о двух деревенских жителях, которые решили, что монах, находящийся в джхане, мёртв. Запомните: когда вы находитесь в джхане, тело полностью исчезает, вы не можете видеть и слышать. Если бы врач приподнял ваши веки и посветил в глаза фонариком, то вы бы не отреагировали. Или если бы он кричал вам в ухо, то вы бы ничего не услышали. Вы вообще не способны что-либо чувствовать. Вот каково состояние джханы, и со стороны это выглядит так, как будто вы мертвы. Внешне разница между пребыванием в джхане и смертью состоит только в том, что, когда вы в джхане, ваше тело остаётся тёплым.

Так что если кто-нибудь из присутствующих тут врачей найдёт меня в отделении скорой помощи или на больничной койке и вам скажут, что я умер, то будьте очень внимательны. Если я тёплый, то это всего лишь джхана. Тогда, пожалуйста, отправьте меня обратно в монастырь. Если же я холодный, то отправляйте в морг. Только не перепутайте. Если я выйду из джханы в морге, то вы будете отвечать за все смерти работников морга от сердечного приступа!

Но вернёмся к сутте. В ней описано, как монах медитирует в лесу и находится в состоянии джханы.

Два деревенских жителя, случайно проходивших мимо, видят, что монах не дышит, и решают, что он умер. Будучи буддистами, они не хотят оставлять тело монаха на съедение лесным животным, поэтому решают устроить ему достойные похороны. Поскольку они находятся в лесу, то собирают дрова, складывают вокруг монаха погребальный костёр, поджигают его и уходят, не дожидаясь момента, когда тело будет кремировано. Можете себе представить, как они были поражены, когда на следующее утро этот монах появился в их деревне во время раздачи милостыни, и даже его одеяние не обуглилось и не сгорело. Согласно этой сутте (МН 50), если вы погружаетесь в глубокую джхану, то огонь не может причинить вреда ни вам, ни даже надетой на вас одежде.

Теперь расскажу вам историю о моём знакомом. Много лет назад я познакомился с одним индонезийским монахом. Иногда встречаются люди, обладающие сверхъестественными психическими силами, настоящими экстрасенсорными способностями. Такое бывает очень редко, и они обычно не выставляют их напоказ, но если вы монах, то, как правило, узнаете об этом. Этот монах обрёл свои сверхъестественные способности благодаря джхане. Это произошло ещё тогда, когда он был мирянином и жил на Яве. Однажды он отправился в джунгли, чтобы пожить отшельником. Он рассказал мне, что во время медитации увидел звезду (нимитту) и слился с ней. Сколько по времени продолжалось

это слияние, он не представлял, но, выйдя из этого состояния, он увидел, что лес сильно изменился. Повсюду были разрушения, а его тело было частично погружено в воду. Позже он узнал у местных жителей, что около шести дней в том месте, где он сидел, продолжалось страшное наводнение, и он был погребён под толщей воды глубиной примерно в два его роста. Он же ничего не знал об этом и совершенно не пострадал.

Вот что происходит в джхане — вы находитесь в полной безопасности. Если вас кремируют, то ваш гроб сгорит, но когда дверцу печи откроют, то вы выйдете оттуда таким же целым, каким вас туда положили. И на вас по-прежнему будет ваше одеяние!

В чём состоит отличие предсмертного психического состояния у людей, которые занимались медитацией, и у тех, кто этого не делал?

Разница заключается в наличии и отсутствии желания. Если вы медитируете, то приучаете себя отпускать желания. Поэтому есть большая вероятность, что в момент смерти вы сможете отпустить свои желания и стать неподвижным. Если, умирая, вы сможете оставаться совершенно неподвижным, то когда «они» придут забирать вас в следующую жизнь, они не увидят вас, потому что вы исчезли. И они уйдут без вас. Больше никаких перерождений! Но стоит вам пошевелиться — всё пропало: они увидят вас и заберут с собой в следующий пункт назначения.

Пожалуйста, объясните, связаны или не связаны между собой мозг и сознание?

Этот вопрос задают очень часто. Будучи учёным, я не могу не привести данные, полученные в результате работы исследователей, в частности, доктора Джона Лорбера, профессора неврологии Шеффилдского университета, который обнаружил молодого человека, у которого отсутствовал головной мозг.

Профессора Лорбера интересовали человеческие черепа необычной формы. Когда он встречал в Шеффилдском университете кого-то, чья голова была слегка неправильной формы, то тут же приглашал этого человека принять участие в своих исследованиях. И вот однажды он заметил аспиранта с черепом слегка неправильной формы. Он был одним из лучших математиков университета. Профессор Лорбер сделал молодому человеку компьютерную томографию и обнаружил, что у него практически отсутствует головной мозг! Область, где должен находиться мозг, была почти полностью заполнена спинномозговой жидкостью. Если ум является побочным продуктом деятельности мозга, то как объяснить ситуацию, когда есть блестящий ум и очень маленький мозг?

На ретрите, который я проводил в Сиднее, один врач сказал мне, что видел эту компьютерную томографию. Он утверждал, что сканирование было сделано несколько раз, чтобы исключить возможность ошибки. Ещё он добавил, что мы не поверим, сколько проблем эта томография создала для науки, поставив

под угрозу исследования общей стоимостью в миллиарды долларов. В конце концов решено было просто отправить её в архив как некую аномалию. Другими словами, это было слишком сложно объяснить и бросало вызов множеству авторитетных и уважаемых мнений.

Но исследователи обнаруживали и других людей, у которых практически не было головного мозга. Тот объём мозга, которым они обладали, никак не мог объяснить их высшие умственные функции, такие как память или способность быть отличным математиком.

Новые доказательства были получены от доктора Пима ван Ломмеля, который исследовал людей, переживших околосмертный опыт (ОСО). У этих людей — вследствие несчастного случая, операции или необходимости слушать мои шутки — произошла остановка сердца, и они ощутили выход из своего тела.

Ван Ломмель слышал о людях, выходявших из своих тел и способных при этом что-то слышать. Он решил провести исследование и выяснить, было то, что они слышали, реальным или просто игрой воображения. Статистической выборкой для его исследования стали все пациенты с остановкой сердца, поступившие в одну из трёх больниц за определённый период. Он раздал анкеты тем, кто остался в живых. Предварительно он записывал всё, что происходило, пока эти пациенты находились в отделении скорой помощи или на операционном столе. Если кто-то вспоминал какие-то звуки или то, что он видел, то ван Ломмель мог проверить,

происходило ли это на самом деле. Из огромного числа людей, принявших участие в его исследовании, примерно 10 % пережили ОСО: то, что некоторые из них рассказывали о том, что видели и слышали, находясь в бессознательном состоянии, происходило на самом деле. В итоге ван Ломмель был вынужден сделать вывод, что эти переживания были реальными.

Его исследование стало широко известным потому, что люди, пережившие ОСО, в этот момент были фактически мертвы — их мозг также не функционировал. Это было крайне важным моментом. Ван Ломмель понял, что всё, что вы испытываете во время ОСО, — всё, что вы видите и слышите, когда выходите из своего тела, — не связано с деятельностью мозга. Величие его открытия состояло в том, что было доказано, что сознание является феноменом, отдельным от головного мозга.

Это очень убедительное свидетельство того, что сознание не зависит от деятельности мозга. С тех пор было собрано ещё больше доказательств, и сегодня они выглядят крайне убедительными.

Что происходит, когда вы умираете?

Когда вы умираете, то сознание отделяется и становится независимым от мозга. Ему больше не нужен мозг. Когда оно полностью отделяется, то вы обретаете ясность. Перед смертью вас обычно накачивают морфием и другими обезболивающими препаратами и ваш мозг перегружен. Помимо этого во время

процесса умирания в мозг попадает множество других веществ, из-за чего он работает некорректно. Но когда процесс умирания достигает определённой точки, сознание начинает отделяться, и именно с этого момента вы можете видеть, слышать и делать что-то.

Классический случай был описан в статье в журнале «Тайм». Её написал врач, у которого был пациент с неоперабельной опухолью головного мозга. Он видел, как опухоль постепенно захватывает мозг его пациента, и мог предсказать, что произойдёт дальше. Пациента постепенно должно было парализовать, он должен был потерять способность говорить, потерять память, а затем утратить и остальные функции мозга. Последней функционирующей частью мозга обычно является та, которая поддерживает работу жизненно важных органов, таких как сердце и лёгкие. Как только не остаётся и этой части мозга, заботящейся о работе сердца и лёгких, вы умираете. Таким образом, врач мог точно предсказать, когда умрёт его пациент.

Когда этот момент приблизился, у постели больного находилась вся его семья. Пациент уже около недели находился в коме. Родственники держали его за руки, ожидая, что он может умереть с минуты на минуту. И в этот момент больной открыл глаза, сел и в течение примерно пятнадцати минут мило беседовал со своей семьёй. Это было совершенно невозможно, но врач видел то, что произошло, своими глазами. Таким образом, в последние пятнадцать минут своей

жизни, когда мозговая активность уже прекратилась, больной снова смог контролировать своё тело. Когда вы очень близки к смерти, сознание берёт управление в свои руки.

Возможно, вы беспокоитесь о члене семьи, страдающем деменцией, — пожалуйста, не надо волноваться. Моя мама перед смертью страдала деменцией около трёх лет. Когда она умирала, меня не было рядом, но я уверен, что если бы я присутствовал в тот момент, когда её сознание отделилось от мозга, то она бы сказала: «О, Питер, как ты? Как дела в Австралии?». Она была бы в полном сознании и к ней вернулась бы вся её память.

Некоторые люди, чьи родители страдают деменцией, рассказывали мне, что видели подобное. В последние минуты жизни, когда сознание начинает отделяться от мозга, мозг даёт сбой. Но когда разделение достигает определённой стадии, сознание снова становится ясным и память возвращается.

Иногда мы говорим, что последние мгновения перед нашей смертью имеют решающее значение для нашего перерождения. Но вам не стоит бояться принимать морфий, думая: «Я же буду полностью одурманен!». Вам не нужно беспокоиться об этом, потому что в последние мгновения процесса умирания ваше сознание естественным образом прояснится.

Впервые я прочитал о том, что сознание проясняется прямо перед смертью, в коротком рассказе Толстого. В нём он писал о парне, который был настолько болен,

что каждый день кричал целыми часами, сводя с ума окружающих людей. Некоторые из них пытались помочь ему, вылечить от постоянной боли, но большинство просто не могли этого вынести. И вдруг он затих и в течение пяти минут был совершенно ясен, не испытывал боли, а затем умер. Толстой пишет, что во времена до появления морфия это было обычным явлением. Неважно, как сильно вы страдаете или насколько вы больны, — последние несколько минут перед смертью вы перестаёте испытывать боль и ваше сознание проясняется. Полезно это знать.

Две сестры находились у постели своего отца в больнице сэра Чарльза Гейрднера в Перте, ожидая, что он может умереть с минуты на минуту. Внезапно он открыл глаза, сел и посмотрел на своих дочерей. Не сговариваясь, в один голос они сказали: «Мы любим тебя, папа». После этого он закрыл глаза и умер — вот ещё один пример ясности сознания в последний момент.

Был ещё случай с парнем, который умирал в хосписе при Университете Мердока в Перте. У него была какая-то разновидность рака, и он был под завязку накачан морфием. Мужчина был родом из Йоркшира, настоящий англичанин. Его дочь была хорошей буддисткой, и она пригласила меня побыть там. Пришло время обеда, и она отправилась за курицей с жареной картошкой. У англичан принято делиться жареной картошкой. Хотя её отец и был в коме, она по привычке спросила его: «Папа, хочешь картошки?».

В этот момент он вышел из комы и ответил: «Да, пожалуйста».

Это были его последние слова. Произнеся их, он снова впал в кому и вскоре умер. Настоящий англичанин!

Когда вы находитесь на высоких уровнях медитации, таких как джхана, и больше не чувствуете своё тело, дыхание, пульс и так далее, они же ещё различимы для внешнего наблюдателя, верно? Как медитирующий, находящийся в джхане несколько часов или дней, может вернуться в своё тело, если всё это время отсутствуют дыхание, кровообращение и так далее? Разве физическое тело не должно прекратить своё существование и начать разлагаться задолго до того, как ум вернётся из состояния джханы?

Даже внешний наблюдатель не обнаружит у вас дыхание и пульс, когда вы находитесь в джхане. Вот вам история Грега (смотрите также историю лесного монаха на стр. 17–19).

Грег обычно медитировал в течение получаса или около того. Однажды в воскресенье, когда по телевизору не показывали ничего интересного, он сказал жене, что пойдёт в спальню, чтобы помедитировать. Когда он не вернулся через полтора часа, жена пошла его проводить. Она обнаружила его в спальне всё ещё сидящим в медитации. Он был совершенно неподвижен — даже слишком неподвижен! — его грудь вообще не двигалась.

Женщина позвонила по номеру вызова экстренных служб (в Австралии это 000), и через пять минут приехала скорая помощь. В комнату вбежали врачи и, увидев, что Грег не дышит, попробовали нащупать пульс, но не обнаружили его. Тогда они перенесли Грега в машину скорой помощи и, включив сирену, помчались в больницу сэра Чарльза Гейрднера. Не было ни пульса, ни сердцебиения, вообще ничего! В приёмном отделении ему сделали ЭКГ, чтобы проверить сердце, — линия была ровной. Судя по всему, Грег был мёртв!

Они измерили активность его мозга с помощью ЭЭГ — ещё одна ровная линия. Его мозг был мёртв! Его сердце остановилось! Жена Грега была в ужасе. Она думала, что её муж умер.

К счастью, доктор был родом из Индии! От своих родителей он слышал, что в глубокой медитации человек может приостанавливать свои жизненные способности, а теперь жена Грега сказала ему, что тот занимался медитацией. Доктор предположил, что состояние Грега объяснялось его погружением в глубокую медитацию.

Врачи установили на груди Грега дефибрилляторы и дали разряд. Всё те же ровные линии. Долгое время персонал пытался реанимировать Грега, но ничего не получалось — ровно до тех пор, пока тот сам не вышел из медитации. Он открыл глаза, сел и спросил: «Что я здесь делаю? Я же был в своей спальне! Что случилось?». При этом, как только он

открыл глаза, ЭКГ и ЭЭГ стали показывать нормальную активность.

Доктор тщательно осмотрел Грега и не нашёл никаких отклонений от нормы. Поэтому он позволил ему отправиться домой вместе с женой.

После того как он рассказал мне эту историю, я спросил его, что он изменил в этот раз, чтобы войти в такую глубокую джхану. Он сказал (и это говорят все): «Впервые я действительно смог отпустить».

«Что вы чувствовали в этот момент? — спросил я его. — Ощутили ли вы действие дефибрилляторов?»

«Я ничего не чувствовал, — ответил он. — Это был самый замечательный опыт из всех, что я когда-либо переживал. Это было так спокойно, так блаженно».

Это было неопровержимое доказательство. Хотя на его груди были дефибрилляторы, он ничего не чувствовал и не слышал сирен машины скорой помощи. Он вообще понятия не имел, что происходит. Находясь глубоко внутри, он просто наслаждался жизнью!

Это настоящая история. Даже внешние наблюдатели думают, что вы мертвы!

Ещё эта история показывает вам, как отличить человека, находящегося в джхане, от того, кто умер. Одной из причин, по которой врач стал применять дефибрилляторы, было то, что температура тела Грега была стабильной. Это описано в «Махавадалласутте» (МН 43), где говорится о том, что разница

между умершим и тем, кто находится в глубокой джхане, заключается в том, что тело последнего остаётся тёплым.

— Могут ли миряне достичь пробуждения прямо в этой жизни? Если да, то как нам это сделать?

— Да, вы можете. Просто исчезните!



Список сокращений

АН	«Ангуттара-никая»
ДН	«Дигха-никая»
МН	«Мадджхима-никая»
СН	«Саньютта-никая»
Смп	«Сутта-нипата»
Уд	«Удана»

Для «Дигха-никаи», «Мадджхима-никаи», «Саньютта-никаи» и «Ангуттара-никаи» ссылки даны с учётом схемы нумерации, используемой в английских переводах Палийского канона, опубликованных издательством «Уиздом пабליкейшнз» (Wisdom Publications). Для «Уданы» и «Сутта-нипаты» используется схема нумерации текстов на пали, опубликованных Обществом палийских текстов.



Словарь терминов

авидджа — заблуждение, иллюзия, неведение, недостаток понимания, особенно в отношении Четырёх благородных истин.

авидджасава — протечка ума, искажение, связанное с неведением.

аджан — тайское слово, которое переводится как «учитель», происходит от палийского слова *ачария*. Этот термин выражает уважительное отношение и используется в качестве титула при обращении к буддийским монахам.

Аджан Джагаро (род. 1948) — австралийский ученик Аджана Чаа и первый настоятель монастыря Бодхиньяна.

Аджан Джан (1922–1995) — старший ученик Аджана Чаа.

Аджан Ман (1870–1949) — основатель Тайской лесной традиции и учитель Аджана Чаа.

Аджан Маха Буа (1913–2011) — знаменитый ученик тайского мастера лесной медитации Аджана Мана.

Аджан Ньянадхаммо (род. 1955) — австралийский ученик Аджана Чаа.

Аджан Суджато (род. 1966) — австралийский буддийских монах лесной традиции и учитель медитации. Ученик Аджана Брахма.

Аджан Чаа (1918–1992) — знаменитый ученик тайского мастера лесной медитации Аджана Мана. Учитель Аджана Брахма.

Алара Калама и Уддака Рамапутта — два первых учителя Будды, обучавших его до того, как он ушёл практиковать самостоятельно и достиг пробуждения.

анагами — невозвращающийся. Человек, освободившийся от пяти низших оков, которые привязывают ум к циклу перерождений. После смерти он или она возрождается в одном из миров Брахмы, называемом Чистыми обителями, и там достигает Ниббаны.

анагарика — человек, отказавшийся от большей части или всего своего имущества и мирских обязанностей, чтобы посвятить всё своё время буддийской практике. Анагарики принимают восемь предписаний и обычно носят одежду или монашеские одеяния белого цвета.

«Анагатавамса» — жизнеописание будущего будды Меттейи. Комментарии и подкомментарии к этой хронике описывают будд будущего.

анапанасати — осознанность к дыханию. Медитативная практика поддержания внимания

и осознанности, опирающаяся на ощущения от дыхания.

анатта — безличность, бессамость, отсутствие души. Один из трёх признаков существования, общих для всех живых существ, а именно непостоянства (*аничча*), страдательности (*дуккха*) и безличности (*анатта*).

анджали — жест уважения, используемый буддистами. Заключается в соединении ладоней перед верхней частью тела.

аничча — нестабильность, неопределённость, непостоянство. См. *анатта*.

Ануруддха — выдающийся ученик Будды и его двоюродный брат. В суттах он провозглашается первым среди тех, кто обладает сверхспособностью божественного ока.

арахант (санскр. *архат*) — «достойный». Человек, достигший высшей стадии пробуждения.

ария (санскр. *арья*) — «благородный». Человек, достигший одной из четырёх стадий пробуждения.

Армадейл — юго-восточный пригород города Перт, столицы Западной Австралии.

асава — протечка, отравление или загрязнение ума; развращение ума.

ахоси-камма — действие, которое прошло, истекло или отработано и больше не принесёт никаких плодов или последствий.

Бахия — аскет, которого Будда научил правильному методу рассмотрения всех видов чувственного

опыта. Слушая учение Будды, Бахия стал арахантом. Будда провозгласил Бахию первым среди тех, кто быстро постиг истину.

Бодхгая — место, где, по преданию, Будда Готама достиг пробуждения.

Бодхиньяна (монастырь) — лесной монастырь в Серпентайне, Западная Австралия, настоятелем которого с 1995 года является Аджан Брахм.

бодхисаттва — в буддизме махаяны — человек, который откладывает достижение Ниббаны из-за сострадания к страданиям живых существ. В буддизме тхеравады — человек, который должен стать Буддой.

брахмавихары — четыре божественных состояния ума, четыре благородных чувства, четыре возвышенных пребывания. Это *метта* (любящая доброта), *каруна* (сострадание), *мудита* (сорадование) и *упеккха* (невозмутимость).

Будда Готама — исторический Будда Сакьямуни, обычно именуемый просто Буддой.

Будда Кассапа — имя третьего из пяти будд нынешнего эона и шестого из шести будд, предшествовавших историческому Будде. Эти шестеро упоминаются в наиболее ранних частях Палийского канона.

буддийские святыи места — места рождения Будды (Лумбини), пробуждения (Бодхгая), первой передачи Учения (Сарнатх) и смерти (Кусинара).

буддхо — «пробуждённый, просветлённый». Мантра для медитации, широко используемая в тайской лесной традиции.

бхавасава — искажение или протечка существования. Страстное желание существовать.

бхиккхуни — полностью посвящённая монахиня в буддийской традиции.

Бхиккхуни Патачара — широко известная бхиккхуни, современница Будды, объявленная им первой среди бхиккхуни в знании Винаи.

ваджраяна — буддийская тантра, которая является основной особенностью тибетского буддизма и некоторых буддийских сект Китая и Японии.

ван Ломмель, Пим (род. 1943) — голландский кардиолог и учёный, широко известный изучением околосмертных переживаний и сознания, в том числе перспективным исследованием, опубликованным в журнале «Ланцет» 15 декабря 2001 года.

Ват Боворн — храм в Бангкоке, являющийся центром ордена «Дхаммаюта», одного из двух основных монашеских орденов тайского буддизма. Принц Монгкут, позже ставший королём Рамой IV, был его первым настоятелем.

Ват Па Наначат — международный лесной монастырь. Буддийский монастырь на северо-востоке Таиланда, основанный в 1975 году Аджаном Чаа специально как учебный центр для не тайских монахов.

Ват Сакет — Ват Сакет Раджаваравихара, Храм Золотой Горы. Буддийский храм в Бангкоке. Аджан Брахм получил монашеское посвящение в этом храме от своего наставника Сомдета Пхра Буддхаджана.

Ваччаготта — аскет (*париббаджака*), чьи беседы с Буддой описаны в Палийском каноне. В конце концов Ваччаготта получил от Будды монашеское посвящение и смог стать *арахантом*.

Весак — буддийский религиозный праздник, отмечаемый буддистами Тхеравады в день полнолуния в мае. Посвящён рождению, пробуждению и уходу Будды.

вимуттираса — вкус освобождения. Считается, что все аспекты учения Будды имеют этот вкус.

Виная — один из разделов Палийского канона, содержащий предписания для монахов.

випалласа — искажение, извращение. Существует три искажения: искажение восприятия (*сання-випалласа*), сознания (*читта-випалласа*) и взглядов (*диттхи-випалласа*).

випассана — ясное видение. Ясное видение трёх признаков существования — непостоянства, страдательности и безличности.

витакка — мысль, первоначальное направление ума. Один из ментальных факторов, присутствующих в первой джхане.

вичара — исследование, устойчивое удержание ума. Один из ментальных факторов, присутствующих в первой джхане.

Восьмеричный путь — Благородный восьмеричный путь, *арийо аттхангико магго*. Одно из главных учений Будды, который описывал его как путь, ведущий к прекращению страданий и к реализации пробуждения.

вошедший в поток — *сотапанна*. Тот, кто вошёл в поток Восьмеричного пути и гарантированно достигнет пробуждения максимум за семь жизней. Он или она уничтожили первые три оковы (*самйоджана*) ума. Вхождение в поток — это первая из четырёх стадий пробуждения.

Гуаньинь — в японском буддизме — Каннон. Женщина-бодхисаттва, ассоциирующаяся с состраданием и почитаемая многими буддистами Восточной Азии. Иногда её называют богиней милосердия. В индо-тибетском буддизме это бодхисаттва мужского рода Авалокитешвара, или Ченрези.

дана — дар, подношение, милостыня.

джайны — приверженцы джайнизма, древней религии Индии, которая учит, что путь к освобождению и блаженству лежит через непричинение вреда и отречение. Во времена Будды джайнизм и буддизм существовали бок о бок.

джекфрут — вид дерева, произрастающий в некоторых частях Южной и Юго-Восточной Азии. Его сердцевина используется буддийскими лесными монахами в Юго-Восточной Азии для

изготовления красителя, придающего их одежаниям характерный светло-коричневый цвет.

джхана — медитативное состояние глубокой неподвижности, в котором ум полностью погружается в выбранный объект медитации и поглощается им.

«Джхана Гроув» — медитационный ретритный центр в Серпентайне, Западная Австралия, созданный и финансируемый Буддийским обществом Западной Австралии.

доктор К. Шри Дхаммананда (1919–2006) — авторитетный ланкийский буддийский монах и ученый.

дуккха — страдание. См. *анатта*.

Дхамма (санскр. *Дхарма*) — учение Будды.

дэва — небесное существо.

дэви — небесное существо женского пола.

женский монастырь Дхаммамара — монастырь для монахинь (*бхиккхуни*) тайской лесной традиции буддизма тхеравады, расположенный в Гидгеганнупе, недалеко от города Перт, Западная Австралия.

Калимпонг — горное поселение в индийском штате Западная Бенгалия.

камасава — загрязнение или протечка чувственного восприятия. Привязанность и страстное желание по отношению к пяти объектам чувств.

камма (санскр. *карма*) — действие. Осознанный выбор, имеющий последствия в будущем.

каруна — сострадание. Второе из четырёх возвышенных пребываний.

касина — класс визуальных объектов медитации.

Касина обычно выглядит как цветной диск.

кроманьонцы — ранние представители современного человека, появившиеся в Европе во времена верхнего палеолита. В настоящий момент предпочтительным термином для их наименования является «европейский ранний современный человек».

кхандха (санскр. *скандха*) — Совокупность. Одна из пяти групп явлений, составляющих существенные аспекты человеческой самоидентификации. Это *рупа* (форма), *ведана* (чувство), *санья* (восприятие), *санкхара* (волевая деятельность) и *виньяна* (сознание).

кхиддападосика дэва — игривое небесное существо.

лока-дхамма — мирские дела и заботы, которые обычно беспокоят людей. Это приобретение и потеря, слава и бесчестие, похвала и порицание, счастье и несчастье.

Махабодхи — буддийский храм в Бодхгае, возведённый в том месте, где, по преданию, Будда достиг пробуждения.

Махабрахма — божество, чьё заблуждение заставляет его считать себя всемогущим, всевидящим творцом Вселенной.

Махамоггаллана — один из двух главных учеников Будды (вторым был Сарипутта). Махамоггаллана

и Сарипутта были объявлены идеальными учениками, чьему примеру должны стараться следовать все остальные. Превосходство Маха-моггалланы заключалось в его обладании психическими способностями.

махаяна — «Великая колесница». Одно из трёх основных направлений буддизма, распространившееся из Индии на север и в настоящее время преобладающее в Тибете и Восточной Азии.

метта — любящая доброта, доброжелательность или благожелательность. Является первой из четырёх *брахмавихар*.

Меттея (или Майтрея) — имя мифического следующего Будды.

мир Брахмы — небесное царство, где перерождаются *анагами* и те, кто достигает джхан.

мудита — сорадование, или ликование из-за удачи другого. Является третьей из четырёх *брахмавихар*.

Намо Буддая — выражение почтения Будде. Используется многими людьми как мантра во время медитации.

Ниббана (санскр. *нирвана*) — угасание, охлаждение, освобождение, высшее счастье. *Ниббана* означает угасание желания (*лобха*), ненависти (*доса*) и заблуждения (*моха*), а также прекращение страдания.

нимитта — объект медитации, метка, знак. Термин часто используется для обозначения мысленного

образа света, который является результатом глубокой медитации.

Ом мани падме хум — мантра, используемая тибетскими буддистами. *Мани* означает «драгоценность», а *падма* — «цветок лотоса». Цветок лотоса является символом буддизма.

паритта — защита. Буддийская практика чтения определённых строф и частей из священных текстов для того, чтобы отвести несчастье или опасность.

пик Стервятника — один из пяти холмов, окружающих город Раджагаха. В суттах говорится, что Будда посещал его несколько раз и дал там многие из своих учений.

пити — радость, восторг, упоение. *Пити* — это особый вид радости, связанный с состояниями глубоких уровней медитации.

пити-сукха — восторг и счастье, испытываемые последователем Будды. См. *пити* и *сукха*.

предписания — буддийский кодекс этического поведения. В буддизме основной этический кодекс известен как пять предписаний. Они сформулированы не как императивы, а как правила обучения, которые должны выполняться добровольно. Существуют и другие уровни предписаний, а именно восемь и десять предписаний, а также *патимоккха* (предписания для монахов и монахинь).

путхуджана — обычный человек, в отличие от благородного (*ари*).

Сакка — небесное существо, которое, согласно буддийской космологии, является правителем небес Таватимса.

Сакьямуни — мудрец из клана Сакьев. Будда был известен под этим именем, потому что он был Сакья по рождению.

самадхи — неподвижность ума. Последний фактор Благородного восьмеричного пути, состоящий из четырёх джхан.

саматха — покой. Один из главных результатов буддийской практики. *Саматха* обычно сочетается с *vipassаной*, или «ясным видением».

Сангха — буддийская монашеская община.

Сангхараджа Таиланда — Сангхараджа — это титул, присваиваемый во многих странах буддизма тхеравады старшему монаху, который является номинальным главой либо монашеского братства (*никаи*), либо Сангхи всей страны. Этот термин часто переводится как «Патриарх» или как «Верховный патриарх». Сангхараджей Таиланда, упомянутым на стр. 224, с 1989 по 2013 год был Сомдет Пхра Ньянасамвара (1913–2013).

сансара — цикл смертей и перерождений, определяемый законами *каммы*. Освобождение от этого цикла происходит только с достижением глубокой мудрости, или *Ниббаны*.

Сарипутта — один из двух главных учеников Будды Готамы (вторым был друг Сарипутты Махамоггаллана). В суттах Сарипутта провозглашается как бхиккху, достигший наибольшей мудрости во всей Сангхе.

Сомдет Пхра Буддхаджан (1928–2013) — настоятель Ват Сакет Раджаваравихары (1971–2013) и исполняющий обязанности Сангхараджа Таиланда (2005–2013). Был также наставником Аджана Брахма.

Сомдет Пхра Ньянасамвара (1913–2013) — настоятель Ват Боворн (1961–2013) и Сангхараджа Таиланда (1989–2013).

сукха — счастье, лёгкость, удовольствие, блаженство. В контексте медитации обозначает глубинное чувство счастья, возникающее на высоких уровнях медитации.

сутта (санскр. *сутра*) — беседа Будды.

таватимса — небесное царство тридцати трёх богов, возглавляемое Саккой.

Три драгоценности — три прибежища буддиста — Будда, Дхамма (учение) и Сангха (монашеская община).

Тусита — одно из шести небес царства желания в буддийской космологии. Считается, что именно там жил Будда, перед тем как переродиться в мире людей, чтобы достичь пробуждения.

тхеравада — термин, используемый для обозначения того вида буддизма, который распространён

в Юго-Восточной Азии и Шри-Ланке. В нём подчёркивается идеал араханта, в отличие от махаянского идеала бодхисаттвы.

«Тхерагатха» — стихи старших монахов. Входящее в Палийский канон произведение, состоящее из 264 стихотворений, в которых первые монахи рассказывают о своей борьбе и достижениях на пути к достижению арахантства.

«Тхеригатха» — стихи старших монахинь. Входящее в Палийский канон произведение, состоящее из 73 стихотворений, в которых первые монахини рассказывают о своей борьбе и достижениях на пути к достижению арахантства.

упеккха — невозмутимость, уравновешенность ума. Отстранённое состояние того, кто наблюдает, не вовлекаясь эмоционально. Это добродетель и тот тип отношения, которое следует культивировать, в отличие от простого безразличия или отсутствия интереса. *Упеккха* является четвёртой из *брахмавихар*.

хинаяна — термин, исторически используемый последователями махаяны для обозначения немахаянских школ буддизма. Поскольку он означает «Малая колесница», его часто истолковывают как уничижительный.

Четыре благородные истины — *Чаттари арьясаччани*. Центральная доктрина буддизма. Она объясняет страдание (*дуккха*), его причину

(*самудайя*), его прекращение (*ниродха*) и путь, ведущий к его прекращению (*магга*).

чистая земля — небесное царство будды или бодхисаттвы в буддизме махаяны. Также такое название носит одна из школ буддизма.

Эдгар Аллан По (1809–1849) — американский писатель, поэт, редактор и литературный критик.

экаггата — объединение ума. Синоним *самадхи*.



Об авторе



Аджан Брахм родился в Лондоне в 1951 году. Заинтересовался буддизмом в возрасте 16 лет после прочтения нескольких книг на эту тему и с тех пор воспринимает себя как буддиста. Его интерес к буддизму и медитации расцвёл в годы учёбы на факультете теоретической физики в Кембриджском университете. В итоге в возрасте 23 лет он был посвящён в монахи и переехал в Таиланд, где на протяжении девяти лет обучался медитации в традиции тайской лесной сангхи под руководством известного мастера медитации достойного Аджана Чаа.

В 1983 году его пригласили помочь основать монастырь лесной традиции неподалёку от города Перт в Западной Австралии. Монастырь получил название Бодхиньяна, а Аджан Брахм позже стал его настоятелем, являясь одновременно духовным наставником Буддийского общества Западной Австралии. В 2004 г. Аджан Брахм был награждён престижной медалью

Джона Кёртина, вручаемой за яркий вклад в профессиональной сфере, лидерство и служение обществу. Является крайне популярным лектором; его изобретательные по манере изложения и глубокие по содержанию учения привлекают тысячи людей по всему миру.

Аджан Брахм

ИСКУССТВО ИСЧЕЗАТЬ



Вне зависимости от того, встречаемся мы просто с неровностями и ухабами на жизненном пути или переживаем подлинный кризис, — необходимо понять, что наша жизнь проходит в мире, где происходят нежелательные события, которые невозможно предотвратить никакими волевыми усилиями. В книге «Искусство исчезать» Аджан Брахм учит нас избавляться от ложных ожиданий, заводящих в тупик, и вместо этого следовать по пути понимания, указанному Буддой.



Аджан Брахм

ДОБРООСОЗНАННОСТЬ



Если мы добавим доброту к осознанности, то получим «доброосознанность» — совершенно новый подход к медитации. Доброосознанность помогает нам расслабиться. Она приносит покой уму, телу и всему миру. Доброосознанность исцеляет.

С присущим ему умением рассказывать захватывающие истории вкупе с пошаговыми инструкциями, понятными всем и каждому, Аджан Брахм оживляет и делает доступными мощные инструменты духовного преображения. Это краткое руководство по тому, как наполнить свою жизнь радостью и состраданием.



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОСОЗНАННОСТЬ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ



Являясь логическим продолжением работы «Осознанность простыми словами», настоящая книга подробно рассказывает о практических методах достижения более глубоких медитативных состояний, или джхан. Это простое и доступное руководство для практикующих медитацию, в котором максимально подробно, шаг за шагом раскрывается метод медитации сосредоточения.



Аджан Брахм, мастер чань Го Цзюнь
СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ
Дхамма встречи с неблагоприятным



В новой книге Аджана Брахма (буддийская традиция тхеравады), написанной в соавторстве с Го Цзюнем (китайская традиция чань, или дзен), вы найдёте множество историй, в которых авторы делятся своим опытом преодоления трудностей и советами о том, как мы можем использовать их на пути к обретению покоя и счастья.



Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Аджан Брахм

Осознанность и плюшевый мишка

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
ПО УКРОЩЕНИЮ ТВОЕГО ДИКОГО УМА

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Евгения Дулькина*

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашникова*

Дизайн переплёта: *Инна Горцевич*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

Фото Аджана Брахма на с. 306 любезно предоставлено фондом
«Эхипассико» (Ehipassiko Foundation).

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Подписано в печать 23.02.2023.
Формат 84 × 108 / 32. Бумага офсетная.
Гарнитура CharterC, Fira Sans.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 16,38. Тираж 500 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42,
корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80