

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

простыми словами



Практика метты

Бханте Хенепола

ГУНАРАТАНА

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Бханте Хенепола Гунаратана
**Любящая доброта простыми
словами. Практика метты**

«ИД Ганга»

2017

УДК 294.3
ББК 86

Гунаратана Б.

Любящая доброта простыми словами. Практика метты /
Б. Гунаратана — «ИД Ганга», 2017 — (Самадхи (Ганга –
Ориенталия))

ISBN 978-1-61429-249-4

В этой книге Бханте Хенепола Гунаратана исследует смысл «Карания-метта-сутты» – основополагающего текста традиции тхеравада, посвящённого любящей доброте, а также делится простыми и доступными способами медитации для развития метты.

УДК 294.3
ББК 86

ISBN 978-1-61429-249-4

© Гунаратана Б., 2017
© ИД Ганга, 2017

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Метта. Наше естественное состояние	7
Глава 2. Медитации на любящей доброте	10
Направление метты внутрь	11
Посылаем лучи метты своим близким	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Бханте Хенепола Гунаратана Любящая доброта простыми словами. Практика метты

Bhante Henepola Gunaratana

Loving Kindness in Plain English. The Practice of Metta

© Bhante Henepola Gunaratana, 2017

© Перевод на русский язык. О. Турухина, 2017

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2018

Предисловие

Хотя уже существует несколько книг, посвящённых метте, или любящей доброте, эта книга, написанная простым языком, отличается тем, что основана в первую очередь на знаменитом тексте «Наставления о любящей доброте». Это учение, носящее на пали название «Карания-метта-сутта», или просто «Метта-сутта», в странах, где распространён буддизм тхеравады, цитируется по многим поводам – чаще, чем какое бы то ни было другое. Поскольку мы так часто прибегаем к мудрости этого учения, мы решили, что книга, проясняющая смысл этой глубокой сутты, принесёт пользу тем, кто не очень хорошо знаком с языком пали, на котором она обычно звучит.

Я выражаю искреннюю признательность Джуди Ларсон и Гюла Наги за их любезную помощь в подготовке книги. Я также благодарен издательству «Виздом Пабликейшнз» за прекрасную работу, благодаря которой книга стала доступна аудитории, заинтересованной в практике медитации любящей доброты. Наконец, но не в последнюю очередь, я благодарен Джошу Бартоку, Арни Котлеру и Брианне Куик за финальные штрихи, которые они внесли в эту книгу.

С меттой,

Бханте Гунаратана

Лесной монастырь и медитационный центр «Общество Бхавана»

Глава 1. Метта. Наше естественное состояние

Слово «метта» чаще всего переводится с пали как «любящая доброта», и любящая доброта является важнейшим компонентом буддийской практики. Учения Будды передавались устно из поколения в поколение почти пять веков, прежде чем были записаны ланкийскими монахами на языке пали в 29 г. до н. э. Слово «метта» происходит от «митта», что означает «друг». «Митта» также переводится как «солнце». Наше выживание зависит от тепла, которое даёт нам солнце, а наше процветание – от дружбы. В связи с этим сам я, давая учения, предпочитаю переводить на английский слово «метта» как *loving-friendliness* («любящее дружелюбие»). – Прим. ред.).

Каждый год в течение сорока пяти лет своей карьеры учителя Будда проводил трёхмесячный ретрит в период, когда в Индии наступал сезон дождей. В пещере Джета, подаренной Будде его великодушным последователем Анатхапиндикой, собирались монахи со всей страны, чтобы медитировать вместе с Буддой. Однажды Будда попросил шестьдесят монахов отправиться в далёкий лес и там выполнять практику медитации.

Когда монахи прибыли на место, жители ближайшей деревни построили для них хижины, однако лесные духи, как гласит история, не были рады вторжению этих людей. Вместо того чтобы приветствовать их, духи решили их испугать и вызвали видения призраков, нависающих вдоль тропинок, и трупов, разбросанных по всему лесу. Увидев призраков и почувствовав запах разлагающейся плоти, многие монахи заболели. В результате все они вернулись в пещеру Джета, чтобы спросить Будду, как им быть.

Когда монахи описали произошедшее, Будда посоветовал им вернуться в лес. «Вы отправились туда без оружия», – сказал он им. – «На этот раз вооружитесь, прежде чем идти». Он дал им «оружие» – «Учение о любящей доброте» («Карания-метта-сутта» или просто «Метта-сутта») и посоветовал начитывать его по восемь раз каждый месяц.

Монахи отправились обратно в лес и начали начитывать «Метта-сутту» по два раза в неделю. Духи преобразились, и вместо того чтобы причинять неприятности, начали защищать монахов от опасностей, которые могут подстергать человека в лесу. Жители деревни также продолжали поддерживать монахов, по достоинству оценив их миролюбие и доброту. Практика любящей доброты дарит нам защиту.

Будда учил практикам для развития любящей доброты. Эти практики подразумевают направление энергии любви внутрь, а затем наружу с повторением определённых фраз, таких как «Пусть буду я счастлив» и «Пусть будут счастливы все существа». Это не пустые слова. Это часть практики, действительно способной трансформировать ваше сердце – и ваш мозг! Исследования показали, что медитация на любящей доброте обладает важными полезными свойствами, начиная от усиления ощущения благополучия и заканчивая облегчением симптомов заболеваний и развитием эмоционального интеллекта.

Метта – это не обычная любовь. Это качество любви, которое мы переживаем всем своим существом, любовь, не имеющая скрытых мотивов и не имеющая своей противоположности. Она никогда не превратится в ненависть – в данном случае дихотомия «любовь-ненависть» просто неприменима. Когда мы говорим, что любим какого-то человека или какую-то вещь, обычно мы имеем в виду, что внешний вид, поведение, идеи или мнения, связанные с ним или с ней, восполняют какой-то воображаемый недостаток, или дефицит внутри нас. На самом деле мы не видим другого человека. Если его качества изменятся, наше ощущение любви может исчезнуть. Мы также можем разлюбить, если изменятся наши вкусы, прихоти или пристрастия. Сейчас мы любим, а позже можем возненавидеть. Мы любим, когда всё просто и гладко, но, когда возникают сложности, мы можем испытать противоположные чувства. Если наша любовь

зависит от ситуации, такая любовь не является меттой – это просто похоть, алчность или даже эксплуатация.

Американский учитель випассаны Джозеф Голдстейн объясняет смысл понятия «метта» так:

Такая любовь обладает множеством качеств, отличающих её от более обычных переживаний любви, смешанных со страстным желанием или привязанностью. Рождённая из щедрости метта – это забота и доброта, не пытающиеся получить ничего для себя. Метта не пытается получить ничего в ответ или взамен, не говорит: «Я буду любить тебя, если ты будешь любить меня» или «Я буду любить тебя, если ты будешь вести себя определённым образом». Поскольку любящая доброта никогда не связана ни с чем вредоносным, она возникает из чистого сердца.

Такое чистое сердце, позволяющее нам почувствовать тёплое дружелюбие ко всем живым существам, естественно для нас. Развивая любящую доброту, мы просто позволяем своей изначальной щедрости расти и расцветать.

Когда мне было восемь лет, я лишился ночного зрения – возможно, это было связано с тем, что я недоедал. Когда темнело, я словно слеп. Я не видел вообще ничего, даже в свете керосиновой лампы. Мои братья и сёстры надо мной шутили, говоря, что я притворяюсь, однако моя мать была весьма озабочена. Она обратилась к деревенскому лекарю, и он дал ей горькое снадобье, которое я должен был пить. Оно было приготовлено из растения, названия которого лекарь не называл. Многие люди на Шри-Ланке верили, что растительные лекарства обладают мистическими свойствами, поэтому их состав держался в секрете.

Моя мать должна была растереть растение, сделав из него пасту, и давать эту пасту мне каждый день, пока моё зрение не улучшится. Вкус был отвратительный, и что ещё хуже, я должен был принимать эту гадкую кашу рано утром на пустой желудок. Чтобы заставить меня принять лекарство, моя мать использовала силу любви.

Утром, когда все ещё спали, она брала меня на руки, обнимала, целовала и тихим шёпотом рассказывала разные истории. Через несколько минут я расслаблялся, начинал чувствовать себя счастливым и готов был сделать всё, что она попросит. Тогда она быстро засовывала мне в рот лекарство и велела быстро его проглотить. Она всегда смешивала горькую пасту с сахаром, но вкус по-прежнему был ужасным. Через несколько месяцев ежедневного повторения этого ритуала моё зрение полностью восстановилось.

Сейчас, много лет спустя, я понял силу любящей доброты. Она помогает нам проглотить горечь жизни.

Будда использовал силу метты для «победы» над множеством врагов. Одна история гласит, что, когда Будда возвращался со сбора подаяний в сопровождении свиты монахов, его злобный и амбициозный двоюродный брат Девадатта выпустил на него разъярённого слона. Огромное животное понеслось на Будду, устрашающе трубя хоботом, однако Будда послал ему мысли, полные метты. Помощник Будды Ананда бросился вперёд, чтобы закрыть Будду своим телом, но тот попросил его отойти, зная, что направленной слону любви будет достаточно. Сияние метты Будды произвело мгновенный и ошеломляющий эффект. Когда слон приблизился к нему, он стал совершенно покорным и опустился перед Буддой на колени.

Любящая доброта – это естественная способность, скрытая под толщей нашей алчности, ненависти и заблуждений. Она развивается благодаря мудрости и внимательности. Никто не может нам её передать. Мы должны найти и внимательно взрастить её в себе. Когда наше эго уступает дорогу, любящая доброта возникает естественно. Джозеф Голдстейн добавляет:

«Метта не делает различий между существами. Она принимает всех: нет никого, кому не нашлось бы места в её царстве».

Любящая доброта – это тёплый поток ощущений сплочённости, чувство взаимосвязи между всеми существами. Поскольку мы желаем себе мира, счастья и радости, мы знаем, что все существа должны желать того же. Любящая доброта освещает весь мир пожеланием, чтобы все существа наслаждались комфортной жизнью в гармонии, уважении друг к другу и разумном изобилии.

Хотя в каждом из нас есть семя любящей доброты, для того, чтобы оно взросло, приходится предпринимать усилия. Если мы негибкие, скованные, напряжённые, тревожные и наполнены волнениями и страхами, наша естественная способность к любящей доброте не может расцвести. Чтобы взрастить семя любящей доброты, мы должны научиться расслабляться. В спокойном состоянии ума – таком, которого мы достигаем в медитации внимательности – мы можем забыть прошлые разногласия с другими людьми и простить им недостатки, слабости и обиды. Тогда любящая доброта естественно возрастает внутри нас.

Любящая доброта начинается с мысли. Обычно наши умы переполнены воззрениями, мнениями, убеждениями и идеями. Мы обусловлены своей культурой, традициями, образованием, связями и опытом. На основе этих ментальных условий мы создаём предубеждения и выносим суждения. Эти жёсткие представления душат естественную для нас любящую доброту.

Однако даже среди этой неразберихи спутанных мыслей время от времени проступает идея о нашей тёплой и дружеской взаимосвязи с другими. Мы видим её проблеск подобно тому, как можем внезапно увидеть дерево в свете молнии. По мере того как мы учимся расслабляться и отпускать негативность, мы начинаем распознавать свою предвзятость и не позволяем ей управлять нашим умом. Тогда начинают сиять мысли любящей доброты, демонстрируя свою истинную силу и красоту.

Как я уже сказал, любящая доброта, которую мы хотим развить, это не любовь, в обычном понимании. Обычно, говоря, что кого-то любите, вы подразумеваете эмоцию, обусловленную поведением или качествами человека. Возможно, вы восхищаетесь внешностью, манерами, идеями, голосом или отношением человека. Однако, стоит этим условиям или вашим вкусам, прихотям и симпатиям измениться, как меняется и то, что вы любите. В самых крайних случаях подобная двойственная любовь связана с ненавистью. Вы можете любить одного человека и ненавидеть другого. Вы можете любить кого-то сегодня и ненавидеть завтра. Вы любите, когда вам этого хочется, и не любите, когда вам этого не хочется. Вы любите, когда всё идёт гладко и замечательно, и ненавидите, когда что-то идёт не так.

Если ваша любовь меняется таким образом в зависимости от времени, места и ситуации, значит, ваша любовь – не та, о которой учил Будда, не искусная мысль любящей доброты. Возможно, ваша любовь – это похоть, алчное стремление материальной защищённости, желание быть любимым или иная замаскированная форма алчности. Истинная любящая доброта не имеет скрытых мотивов. Она никогда не превратится в ненависть, если изменятся обстоятельства. Она никогда не вызовет в вас гнев, если вы не получите чего-то взамен. Любящая доброта всегда мотивирует вас на добрые действия в отношении всех существ и добрую речь, как в их присутствии, так и в их отсутствии.

Полностью сформировавшаяся сеть любящей доброты включает в себя всё во вселенной, без каких бы то ни было исключений. У неё нет никаких границ, никаких ограничений. Ваши мысли любящей доброты не только распространяются на всех существ – таких, какие они есть в настоящий момент, но и включают в себя пожелание, чтобы все они – без всяких исключений и предпочтений – были неизменно счастливы будущим.

Глава 2. Медитации на любящей доброте

Мы – это любящая доброта. Метта – это природа вселенной и истинная природа каждого из нас. Чтобы очистить поле сознания от алчности, ненависти и заблуждения и позволить проявиться своей фундаментальной природе, мы просто должны открыться и не препятствовать потоку благих пожеланий. Будда предложил нам несколько инструментов, которые можно использовать с этой целью.

Однако молитвы метты – это не волшебные заклинания. Они не сработают сами по себе. Если вы практикуете, по-настоящему вовлекаясь в каждое утверждение и вкладывая в него свою энергию, оно будет иметь трансформирующую силу. Обычно, когда мы направляем другим свои мысли любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности, наши собственные сердца и умы естественно и без усилий наполняются этими качествами. Кроме того, когда эти чувства укореняются в нашем уме, наши гневные и алчные мысли естественно исчезают. Надеюсь, вы опробуете практики, которые я описываю ниже. Надеюсь также, что, опробовав их, вы сами убедитесь в их силе.

В течение нескольких последних лет учёные Стэнфордского университета, Университета Висконсина и многих других институтов изучали эффекты медитации метты. Одно из этих исследований показало, что практика медитации любящей доброты усиливает чувства любви, радости, удовлетворения, благодарности, надежды, интереса, увлечённости и благоговения. Эти позитивные эмоции в свою очередь усиливают широкий спектр доступных нам ресурсов, таких как внимательность, ощущение предназначения и социальную поддержку, а также делают нас менее подверженными болезням, в результате чего мы ощущаем большую удовлетворённость и реже испытываем депрессию.

Медитация на любящей доброте также усиливает способность к межличностному общению и положительные эмоции, которые мы при этом испытываем, увеличивая нашу склонность оказывать помощь, устанавливая связи с другими, сопереживать и отвечать с эмпатией на боль других, а также уменьшая предвзятость. Другие исследования показали, что медитация на любящей доброте уменьшает боль при мигрени и боли в пояснице, облегчает депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство и даже шизофренические расстройства. Регулярная практика любящей доброты активизирует и укрепляет области мозга, отвечающие за эмпатию и эмоциональный интеллект, и даже увеличивает объём серого вещества. Одно из исследований показало, что всего за десять минут медитации метты достигается состояния расслабления и восстановления и увеличивается количество антивозрастных маркеров.

Некоторые исследования показывают, что любящая доброта уменьшает склонность к самокритике и усиливает сострадание к самому себе.

Однако Будда открыл всё это больше двух с половиной тысяч лет назад.

Будда учил, что в начале практики нам следует направлять любящую доброту на самих себя. Затем мы делаем то же самое для своих самых близких людей, постепенно расширяя круг своих друзей и, в конце концов, направляя метту даже тем, кто нам активно неприятен, и в заключении – всем живым существам. Вы можете выполнять эту практику в любое время. Я рекомендую выполнять её сразу же после пробуждения и перед сном. Благодаря практике метты ваша жизнь станет более размеренной, ваш сон улучшится, и вы будете просыпаться, полные энергии. С развитием любящей доброты ваши мысли, слова и дела наполнятся большим смыслом, станут более правдивыми, приятными и полезными для вас самих и других.

Направление метты внутрь

Мы начинаем практику с развития любви к самим себе. Когда вы любите себя, вы легко и естественно распространяете любовь на других. Тот, кто по-настоящему любит себя, не причинит вреда другим. Тот, кто любит себя, настроен на энергию любящей доброты и понимает, как прекрасно было бы, если бы все сердца в мире разделяли это чувство. Тот, кто не любит себя, не может по-настоящему любить другого. В тексте «Косала-самьютта» Будда говорит: «Обойдя в своём уме все стороны света, не найдёшь никого дороже для себя, чем ты сам. Так любой человек больше всего дорожит собою. Поэтому тот, кто любит себя, не причинит вреда другим». Так что в первую очередь предложите метту самим себе.

Будда называл алчность, ненависть и заблуждение тремя ядами. Эти сложные состояния ума способны овладевать нами. В «Наставлениях, дарованных мастеру серебряных дел Чунде» («Чунда-каммарапутта-сутта»), Будда советует практиковать не-алчность, не-ненависть и не-заблуждение. Эти практики подразумевают, что мы не только отказываемся от поведения, которое причиняет вред нам самим и другим, но и придерживаемся поведения, приносящего пользу нам самим и другим. Они подразумевают активную щедрость и целенаправленную доброту, а также развитие мудрости.

На время задумайтесь о том, каково это: практиковать не-алчность и не-ненависть, и как в отсутствии этих чувств в нашем сердце появляется пространство для любящей доброты. Мы можем начать понимать, почему Будда рекомендовал эти практики, если обратим внимание на свои ощущения во время их выполнения. Например, вы можете обнаружить, что, говоря с кем-то с меттой, вы ощущаете себя очень счастливыми. Позже, вспоминая, как другой человек улыбался и сиял во время этого дружеского разговора, вы снова ощущаете счастье. Даже когда вы планируете что-то с меттой, вы ощущаете позитивные чувства: метта помогает вашему уму генерировать нескончаемую энергию, и поэтому вы не устаёте так, как обычно. Доброе отношение к другим перестаёт быть нудной необходимостью, если в нём присутствует метта. Наши сердечная теплота и радушие поднимают дух окружающих и позволяют им расслабиться. Увидев, как все работают сообща в духе дружелюбия, вы ощутите огромную радость. Находясь под влиянием алчности и гнева, вы никогда не ощутите ничего подобного.

Практикуйте метту анонимно, не ожидая никакой награды. Когда к вам закрадывается желание признания, ум метты прогоняет его. Если к вам пытается тайком проникнуть гордыня, ум метты закрывает перед ней дверь. Слушайте своё сердце. Будьте честными. Обращайте внимание на то, как вы чувствуете себя, когда кто-то говорит с вами с любящей добротой. Нет такого успокаивающего или утешающего чувства, которое могло бы заменить метту. Метта должна происходить из глубинной мудрости и понимания.

Если вы прежде не занимались медитацией, вам может быть удобнее практиковать медитацию метты, сидя в тихом, комфортном месте. В начале каждой сессии медитации повторяйте про себя следующие строки, направляя их внутрь или наружу:

Пусть обрету я благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся меня никакой вред. Пусть не столкнусь я ни с какими трудностями. Пусть не будет у меня проблем. Пусть мне всегда сопутствует успех. Пусть мне достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

По-настоящему прочувствуйте это намерение. Затем произнесите следующие строки:

Пусть мой ум наполнится мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть буду я щедрым. Пусть буду я добрым. Пусть буду я благодарным. Пусть буду

я расслабленным. Пусть буду я счастливым и спокойным. Пусть буду я здоровым. Пусть смягчится моё сердце. Пусть мои слова будут приятны другим.

Установив искреннюю связь с этими намерениями, произнесите следующие слова:

Пусть всё, что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю на вкус, осязаю и думаю, помогает мне развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равностность, щедрость и мягкость. Пусть моё поведение будет дружелюбным, а моя любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть моё поведение улучшит мой характер. Пусть буду я свободен от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы я ни отправился, пусть встречу я всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть буду я защищён со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Посылаем лучи метты своим близким

Пробудив в себе метту, мы готовы направлять её тем, кого любим. Это могут быть наши родители, учителя, покровители, родственники, супруги, дети и друзья. Разумеется, не обязательно повторять приведённые ниже пожелания слово в слово, но я привожу их здесь для того, чтобы вы могли почувствовать их намерение и силу.

Пусть обретут мои родители благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы моих родителей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои родители, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть обретут мои учителя благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.