

Эти беседы учат нас «искусству исчезать» в безмолвии, из которого рождается удовлетворённость жизнью, такой, какой она является в настоящий момент. Это подлинный подарок!

— Тони Бернхард, автор книги «Как быть больным»

Аджан Брахм

ПУТЬ
БУДДЫ
К ВЕЧНОЙ
РАДОСТИ

**Искусство
ИСЧЕЗВАТЬ**



Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Аджан Брахм

**Искусство исчезать. Путь
Будды к вечной радости**

«ИД Ганга»

2011

УДК 294.3
ББК 86

Брахм А.

Искусство исчезать. Путь Будды к вечной радости / А. Брахм —
«ИД Ганга», 2011 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-90-3

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. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-90-3

© Брахм А., 2011

© ИД Ганга, 2011

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Понимание страдания является мотивацией для практики	8
Разъединение	9
«Не моё дело»	11
Решение проблемы	12
Посланники истины	13
Движение к пустоте	14
Автоматическая реакция	15
Неподвижность	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Аджан Брахм
Искусство исчезать. Путь
Будды к вечной радости

© Ajahn Brahm, 2011

© А. Шевелёв, Е. Лебедева. Перевод, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2021

* * *

Предисловие

Не читайте эту книгу, если вы хотите быть кем-то. Она сделает вас никем, полностью безличным.

На самом деле я не писал эту книгу. Это запись бесед, из которых удалены все плохие шутки. Да и плохие шутки были не моими. Пять *кхандх* (*khandhas*)¹, которые самонадеянно называют себя мной, произнесли их. У меня есть идеальное алиби – я *сам* отсутствовал на месте преступления!

Эта книга не расскажет вам, что нужно сделать, чтобы достичь Пробуждения. Это не руководство «*Осознанность, блаженство и за их пределами*», которое также было написано этими надоедливими пятью кхандхами, притворяющимися Аджаном Брахмом. Выполнение подобных инструкций просто сделает вас ещё большим индивидуумом. Вместо этого данная книга описывает, как исчезновение происходит вопреки вам. Более того, стирается не только «внешнее». Всё «внутреннее», всё, что вы принимаете за себя, тоже исчезает. И это так здорово – это чистое блаженство.

Истинная цель практики буддизма состоит в том, чтобы всё отпустить, а не что-то обрести или чего-то достигнуть, чтобы потом хвастаться перед друзьями. Когда мы отпускаем что-то, действительно отпускаем, то оно исчезает. Мы его теряем. Все успешные медитирующие – растеряши. Они теряют свои привязанности. Пробуждённые же теряют вообще всё. Они действительно самые большие растеряши. Если вы прочтёте эту книгу и поймёте что-то из написанного в ней, вы сможете открыть для себя смысл свободы и, как следствие, потерять все волосы на голове!

Я благодарю за любезную помощь других «никто», в частности Рона Стори, за запись бесед, Аджана Брахмали за редактирование работы и всех пустотных существ в Wisdom Publications за публикацию книги.

*С пожеланием всем вам потеряться,
ненастоящий Аджан Брахм
Перт, июль 2011*

¹ Кхандхи, или совокупности (группы), – одно из ключевых понятий буддизма, условно делящее человека на пять совокупностей (*pañcakhandhā*): тело, чувство, восприятие, волевые конструкции и сознание. В суттах Будда многими способами объясняет своим ученикам, что кхандхи (ни каждая по отдельности, ни вместе) не представляют собой «я», но являются обусловленными, изменчивыми и имеющими природу неудовлетворительности. Привязанность к ним является причиной страдания. – *Здесь и далее прим. ред.*

Глава 1

Общая картина

Где бы вы ни жили – в монастыре, в городе или на тихой зелёной улице – время от времени вы непременно будете испытывать проблемы и трудности. Такова природа жизни. Поэтому, когда у вас есть проблемы со здоровьем, вы не должны говорить: «Доктор, со мной что-то не так – я болен»; скорее, вы должны сказать: «Со мной всё в порядке – сегодня я болен». Это природа человеческого тела – болеть время от времени. Такая же природа и у канализации, которая забивается, когда вы совсем этого не ждёте, и у водонагревателя, который иногда ломается. Такова природа жизни. Несмотря на то, что мы, люди, изо всех сил стараемся сделать так, чтобы жизнь у нас и у других шла гладко, невозможно гарантировать, что так и будет на самом деле.

Всякий раз, когда вы испытываете какую-либо боль или трудности, всегда вспоминайте одно из глубочайших значений слова «страдание» – просить мир о чём-то, что он никогда не сможет вам дать. Мы ожидаем и просим у мира невозможного. Мы просим идеального дома и работы и чтобы все вещи, над которыми мы так упорно работаем, шли идеально в нужное время и в нужном месте. Безусловно, это просьба о том, что никогда не может быть исполнено. Мы просим о глубокой медитации и Пробуждении прямо здесь и сейчас. Но эта вселенная устроена не так. Если вы просите о чём-то, что мир не может дать, вы должны понимать, что просите о страдании.

Поэтому, работаете вы или медитируете, пожалуйста, примите тот факт, что время от времени всё будет идти не так, как вы хотите. Ваша задача – не просить того, что мир не может вам дать. Ваша задача – наблюдать. Ваша задача – не пытаться подгонять и подталкивать этот мир к тому, чтобы он стал именно таким, каким бы вы хотели его видеть. Ваша задача – понять, принять и отпустить. Чем больше вы боретесь со своим телом, своим умом, своей семьёй и целым миром, тем больше сопутствующего вреда вы причините и тем больше боли вы испытаете.

Иногда, когда мы обретаем понимание и на время отстраняемся от нашей повседневной жизни, то видим общую картину. Мы видим, что с монастырём всё в порядке, с нами всё в порядке, с жизнью всё в порядке. Мы понимаем, что это просто природа мира – быть «неправильным», – вот что имел в виду Будда под Первой благородной истиной страдания. Вы работаете, боретесь и изо всех сил стараетесь сделать свою жизнь «правильной» – сделать свой дом, своё тело и ум правильными; и тем не менее всё идёт наперекосяк.

Понимание страдания является мотивацией для практики

Созерцание страдания, или *дуккхи* (*dukkha*), является важной частью истинной буддийской практики. Мы не пытаемся контролировать страдание – скорее, мы стремимся понять его, исследуя причины, его порождающие. Это важный момент в практике, потому что, когда большинство людей испытывают страдание, они совершают ошибку, убегая от него либо пытаясь его изменить. Они обвиняют технику в том, что она отказывает, не понимая, что это просто природа техники. Всё идёт неправильно, и мы страдаем. Поэтому мы должны изменить своё отношение и прекратить борьбу. Когда мы перестаём бороться с миром и начинаем понимать страдания, мы получаем другую реакцию. Эта реакция называется *ниббида* (*nibbidā*)².

Ниббида приходит от понимания природы тела, ума и мира. Вы понимаете сущность буддизма, устройство монастыря или домашнего хозяйства и совместной жизни. Вы знаете, что всё это не будет полностью удовлетворительным и что будут возникать проблемы. Вы достаточно мудры, чтобы перестать убежать от них или пытаться их изменить. Вы понимаете, что проблемы присущи самой сути *сансары* (*samsāra*). Это было одно из великих озарений Будды, которое побудило его дать своё первое наставление, известное как «Дхаммачаккапаваттана-сутта» (СН 56.11).

Когда вы осознаёте, что страдание присуще самой сути сансары, ваша реакция меняется. Это напоминает обладателя гнилого яблока, который пытается вырезать сгнившие части, чтобы съесть остальные. Когда вы обладаете мудростью, то видите, что яблоко сгнило полностью и единственным возможным ответом является ниббида, то есть решение отказаться от всего яблока целиком, отторгнуть его, отвернуться от него и просто его выбросить. Видя, что вам не нужно это яблоко, вы можете его отпустить. Важно понять страдание в этом мире и важно увидеть, насколько абсолютны это страдание и эта неудовлетворительность. Никогда всё не будет под вашим контролем, и это не в ваших силах – разобраться и сделать всё правильно.

Когда мы созерцаем и понимаем это, то получаем мотивацию и стимул для практики пути. Согласно *суттам*, когда Будда увидел, как люди стареют, болеют и умирают, этого было достаточно, чтобы побудить его искать решение проблемы страдания (МН 26.13). Он понял, что такова и его собственная природа – стареть, болеть и умирать – и что он не вышел за пределы этих вещей. У него появилась мотивация отправиться на поиски, чтобы положить конец этим бедствиям.

Каждая из этих трёх проблем является и вашим наследством тоже. Это то, что ждёт вас в будущем. Несомненно, что вы состаритесь, заболите и умрёте. Вы ничего не можете с этим поделать. Это факты вашего существования, вашего человеческого тела, а также всех других вещей. Всё будет стареть, распадаться и умирать – всё пойдёт не так и сломается. Будущий Будда был достаточно мудр, чтобы знать, что даже со всеми своими духовными качествами и накопленными заслугами он не сможет избежать этого страдания. Нужен был другой ответ – полностью постичь его.

² Палийский термин, означающий разочарование, пресыщение, усталость, оставление.

Разъединение

В «Дхаммачаккапаваттана-сутте» говорится, что Первая благородная истина о страдании должна быть полностью понята (СН 56.11). Другими словами, вы не пытаетесь преодолеть страдание, не пытаетесь его изменить, уменьшить или от него сбежать – вы лишь его постигаете. Трудные времена – это прекрасная возможность сесть и посмотреть страданию прямо в лицо, целиком распознать его, не выбирая лёгкий вариант постоянного бегства.

Природа большинства людей такова, что всякий раз, когда возникают страдания или проблемы, у них есть свои пути спасения: затеряться в фантазиях, смотреть фильмы, бродить по интернету, читать, болтать, пить чай или кофе или просто гулять. От чего мы на самом деле убегаем? Зачем нам эти фантазии? Это наша привычная реакция на проблему того, что вещи недостаточно хороши и не являются удовлетворительными. Если вы действительно хотите достичь чего-то в жизни, монашеской или мирской, стать мудрыми и свободными, вы должны понять страдание. Этому учил Будда.

Когда вы начинаете исследование, то понимаете, что все мы испытываем страдание. В «Тхеригатхе»³ есть известная история Кисаготами (Тхи. 213–223). Стратегия Будды, направленная на то, чтобы увести Кисаготами от горя и страданий, вызванных смертью её сына, состояла в том, чтобы дать ей понять, что умирают и другие люди: смерть её сына не была единичным событием в этой вселенной, но была подобна любой другой смерти. Будда хотел, чтобы Кисаготами поняла страдание, называемое смертью. Смерть естественна – это часть сути вещей. Она повсюду, от неё никуда не деться. Поэтому, вместо того чтобы пытаться решить проблему, вернув сына к жизни⁴, Будда научил Кисаготами понимать всеобщность этой проблемы.

Когда мы обретаем понимание, то не просто принимаем происходящее, потому что этого тоже недостаточно. Думать: «Пусть всё будет так, как есть, ну и что!» – это неправильный ответ. Когда мы действительно понимаем проблему страдания, которое нас ждёт, то, какой жизнью является на самом деле, – есть только один естественный ответ. Это не попытка убежать или принятие того, что происходит, – это ниббида.

Ниббида означает разъединение. Мы отворачиваемся от того, что называется жизнью. Попытка что-то изменить, равно как и принятие всего, заставляет вас ещё больше вовлекаться в жизнь. Разъединение – вот правильный ответ. Разъединение означает, что вы оставляете вещи в покое, не тревожитесь и не беспокоитесь о них. Вы просто сидите и не вмешиваетесь в то, что испытываете. Не вовлекаясь в это, вы отстраняетесь от жизни. Это почти как отказ от неё – отказ, который заставляет явления исчезать.

Вы читали в суттах, что Будда из сострадания умел прекращать общение с некоторыми людьми (МН 122.6). Иногда люди вступают в разговор просто потому, что им больше нечем заняться. Я не люблю сидеть и час за часом отвечать на вопросы, особенно во время ретрита. В любом случае, задавая вопросы, вы не получите ответов о настоящей Дхамме. Вы получите эти ответы, сидя неподвижно, остановив своё мышление, а не поощряя его. Поэтому, когда кто-то задаёт мне вопрос, я стараюсь ответить как можно короче. Таким образом я пытаюсь помочь людям отвлечься от болтовни.

Вы должны точно так же отрешиться от мирских вещей. Зачем быть вовлечёнными во всё это? Посмотрите на них и поймите, что они просто причиняют вам страдания, делают

³ «Тхеригатха» – книга стихотворений буддийских монахинь. Книга входит в наиболее древний слой текстов Палийского канона (*Tipitaka*) – «Суттанипату».

⁴ Кисаготами, убитая смертью сына, пришла к Будде, чтобы просить его воскресить ребёнка. Будда согласился, но в ответ попросил её принести горчичное зёрнышко из дома, где никто никогда не умирал. День за днём женщина бродила из дома в дом, однако так и не смогла найти семью, которая бы не столкнулась со смертью близких. Это привело Кисаготами к прозрению, что смерть неизбежна, и в итоге она постриглась в монахини и достигла полного Пробуждения.

вас усталыми и расстроенными. Благодаря ниббиде все эти чувственные объекты теряют свою значимость.

«Не моё дело»

Когда вы размышляете о жизни, то понимаете, что она абсолютно неконтролируема. А то, что нельзя контролировать, – не ваше дело. Я использовал это замечательное маленькое изречение в своей медитации и теперь призываю других также его использовать. Что бы вы ни испытывали – в монастыре или в другом месте, – скажите этому: «Не моё дело». Что бы ни случилось с водоснабжением, с людьми, которые приходят и уходят, с предлагаемой вам едой, с погодой, скажите всему этому: «Это не моё дело». Не ваше дело беспокоиться о том, что вам говорят или делают другие. Это их дело, их *kamma* (камма), не имеющая к вам никакого отношения.

Если вы чувствительны к словам других людей и позволяете им обижать или запугивать вас, то вспомните совет, который Будда дал своему сыну Рахуле: быть подобным земле (МН 62.13). Люди мочатся и испражняются на землю, их тошнит на неё и они её сжигают. На землю бросают всякий мусор, но земля никогда не жалуется, она просто принимает всё это. Люди также делают с землёй и красивые вещи – сажают сады или, что ещё лучше, строят монастыри, но земля не реагирует, что бы с ней ни случилось.

Так станьте же подобны земле. Что бы люди ни говорили и ни делали, будьте непоколебимы. Если они хвалят или обвиняют вас, это их дело. Нет никакой необходимости подвергаться влиянию речи другого человека, будь она хорошая или плохая. Когда у вас есть отношение «не моё дело», это никогда не расстроит вас.

То же самое относится и к ломоте и болям в теле, и к болезням. Когда вы медитируете, напомните себе, что это не ваше дело, это дело тела – вот пусть оно и заботится об этом. Такое мышление на самом деле является мощным способом поддержания физического здоровья. Удивительно, но иногда, чем больше вы беспокоитесь о теле, тем хуже ему становится. Если вы отсоединяетесь от тела, сидите спокойно и просто позволяете ему исчезнуть, оно стремится исцелить себя само. Кажется, что зачастую, когда вы пытаетесь что-то контролировать и организовывать, то становится только хуже, и то же самое происходит и с вашим телом. Иногда, когда вы отпускаете его и просто расслабляетесь, тело становится настолько спокойным, что само исцеляет себя. Так что просто отпустите и забудьте о нём.

Я знаю много монахов, чьи проблемы со здоровьем исчезли благодаря силе их медитации. В первый раз я увидел это у Аджана Тейта. Когда я впервые приехал в Таиланд в 1974 году, он лежал в больнице с неизлечимой формой рака. Он получал лучшее лечение, но ничего не помогало, поэтому его отправили умирать обратно в монастырь. Он умер 25 лет спустя. Это один из примеров того, что происходит, когда монахи «возвращаются в свой монастырь умирать». Они возвращаются и живут долго. Итак, вы разъединяетесь с вещами, возникает ниббида – и ум отворачивается. С него достаточно, он больше не хочет даже смотреть на них, и вдруг вы обнаруживаете, что они исчезают.

Это процесс, о котором вы читали в суттах: ниббида ведёт к *virāge* (*virāga*)⁵, исчезновению вещей. Когда вы считаете что-то не своим делом, оно исчезает из вашего мира. Сознание больше не взаимодействует с ним: оно не видит, не слышит, не чувствует и не знает этого. Вот как это работает. Всё то, с чем вы взаимодействуете, удерживается в уме – месте, где сознание находит опору и разрастается. Вы выстраиваете умственные конструкции. Мне как медитирующему ясно, что мы сами создаём свой собственный мир. Но когда вы разъединяетесь, у вас нет с этим никаких дел, и, поскольку вы не заинтересованы, всё просто исчезает из сознания. Когда у вас есть ниббида, вы действительно прекращаете создавать свой мир.

⁵ В переводе с пали – «бесстрастие, отсутствие вожеления».

Решение проблемы

Сколько раз вы пытались решить «проблему»? Вы будете пытаться решить её не только до самой смерти, но и в течение многих последующих жизней. Вместо этого просто поймите, что этот мир – всего лишь игра чувств. Пять кхандх делают своё дело, и это не имеет к вам никакого отношения. Люди – это просто люди, а мир – просто мир.

Иногда в нашем монастыре можно увидеть большие стаи какаду. Они очень шумные. Некоторые люди говорят, что им не нравится гомон какаду, но, нравится это или нет, птицы всё равно издают эти звуки, так почему бы просто не отсоединиться от этого?

Во время медитации я часто спрашивал себя: «Почему меня беспокоит шум?». Будь то крик птицы снаружи, чей-то кашель или хлопанье двери в главном зале – почему я слышу это? Почему я не могу сделать то же самое, что делаю со своими глазами, – найти некое подобие «век» и закрыть уши? С помощью созерцания звука и понимания того, как он работает, мне стало совершенно ясно, что единственная причина, по которой я его слышал, заключалась в том, что я выходил, чтобы его послушать. Это было активное взаимодействие с миром звука. Вот почему это меня беспокоило. Аджан Чаа как-то сказал, что это не звук беспокоит вас, а вы беспокоите его. Это очень глубокое высказывание, и оно много значило для меня. Я использовал его, чтобы понять природу звука и то, почему он является таким беспокоящим.

Когда кто-то называет вас свиньёй, идиотом или кем-то ещё, вам не нужно это слушать. Мы слышим, потому что нам это интересно, мы взаимодействуем с миром звука и привязаны к нему. Но когда мы понимаем, что звуки просто возникают в соответствии с их природой, мы обретаем ниббиду. Есть приятные звуки, безумные звуки – и есть звуки птиц. Некоторые птицы обладают очень нежными голосами, другие же, как, например, вороны, издают просто ужасные звуки. Но это не вина ворон, такова их природа. То же самое происходит и в монастыре: одни *анаярики*⁶ похожи на ворон, а другие – на соловьёв; некоторые монахи говорят красиво, а некоторые – ужасно. Это их природа, вот и всё. Это не имеет к нам никакого отношения, и поэтому мы должны разъединиться с этим.

Когда мы отсоединяемся от этих вещей с помощью ниббиды, они исчезают. Страдание исчезает, когда исчезает его причина. Чувственный мир начинает исчезать, когда мы не так заинтересованы в его изменении. Когда, имея ниббиду, мы разъединяемся с ним, то мы отбрасываем, отвергаем его. Так происходит потому, что ниббида возникает от видения мира таким, каким он является на самом деле. С её помощью мы идём в направлении, противоположном движению всего остального мира.

⁶ Люди, которые отказались от мирских благ и обязанностей, чтобы полностью посвятить себя практике буддийской медитации. Формально являясь мирянами, фактически анагарики живут при монастырях и, как и монахи-новички, следуют восьми правилам поведения.

Посланники истины

Другой способ взглянуть на разъединение с миром – это рассматривать его как движение внутрь ума, в наш безмолвный центр. Иногда вы можете видеть, как мир вашего дома, мир ваших друзей или даже буддизм вытаскивают вас из этого центра. Вы можете почувствовать притяжение. Вас вытаскивали так всю жизнь – и что это вам дало? Когда люди покидают монастырь, обычно это происходит из-за представителей противоположного пола. Это делает их счастливыми? Много лет назад на обложке журнала «Панч» красовался заголовок: «Советы для тех, кто собирается жениться». На двух совершенно пустых центральных страницах были написаны лишь шесть букв: «НЕ НАДО». Автор этого совета понял страдания брака. Не надо думать, что, в отличие от других, вы сможете избежать страданий, потому что вы особенный или мудрее других. Это высокомерие вашего эго – думать, что вы лучше, что способны избежать трудностей и проблем, с которыми в своей жизни сталкиваются все остальные.

Когда я был молод, у меня тоже были фантазии. Я научился останавливать их, следуя за ними до их логического завершения. Я думал: «А потом что? Что потом?» – и не останавливался, пока не получал полную картину. Фантазии, такие как «влюбиться, жениться и вместе ускакать в закат», с этим «что потом» лишались всякого удовольствия, ведь «что потом» было просто пустым. Больше не было цвета, яркости, радости или счастья, поскольку «что потом» было тем, что переживают все остальные. Когда радостная часть истории рассеивается и исчезает, вы возвращаетесь к тому, с чего начали. Более того, вы ничего не поняли о жизни. Вы просто пытаетесь прожить её, чтобы получить несколько мгновений удовольствия и счастья. И в итоге вы просто мчитесь к старости и разлуке с теми, кого любите. Какой в этом смысл? Но если вы следуете путём ниббиды, вы мудры. Вы уже испытали достаточно страданий, а это значит, что у вас достаточно информации для анализа. Поразмышляйте над этим страданием, когда у вас трудности, и возрастите ниббиду.

Во время ретрита будут моменты, когда вам станет скучно. Если у вас болят ноги или вы просто сидите, не зная, что делать, – нет желания медитировать, ходить или читать и вам до смерти скучно – исследуйте скуку. Если вы исследуете страдание, то во время ретрита не будет ни одного момента, который вы не могли бы использовать, который не могли бы применить для своего личного роста и обучения. Тренировка ума заключается не в контроле над вещами, а в их понимании. Смотрите на трудности и разочарования как на *девадут* (*devadūtas*) – посланников истины, которые приходят учить вас Дхамме. Аджан Чаа всегда называл их Круба-аджанами (по-тайски) – «старшими учителями»⁷. Круба-аджаны не живут в Таиланде в каком-то великом монастыре. Это выдуманные Круба-аджаны. Истинные Круба-аджаны будут в вашей хижине, когда вы проснётесь утром и будете таким уставшим, что не захотите вставать с постели. Круба-аджаны будут рядом, когда вы сидите в медитации уже долгое время и абсолютно ничего не достигаете. Настоящие Круба-аджаны будут рядом, когда на ретрите вы зададитесь вопросом, сколько ещё дней осталось до его окончания. Когда кто-то кладёт неправильную пищу в вашу чашу, или когда вы собираетесь погрузиться в глубокую медитацию и вдруг начинает громко каркать ворона, или происходит что-либо другое, что действительно разочаровывает и расстраивает вас, – вот они, настоящие Аджаны. Их необходимо созерцать, слушать, постигать и понимать.

⁷ Круба-аджан – буквально «Достопочтенный учитель» – почтительно-благоговейное обращение к старшим монахам и настоятелям монастырей, распространённое в Северном и Восточном Таиланде и Лаосе.

Движение к пустоте

Когда вы постигаете страдание в мире, то видите этот мир как кучу мусора и поэтому разъединяетесь с ним. Когда вы отсоединились, он исчезает – появляется вирага. Такова природа. Вы не заставляете мир исчезнуть. Это не делается по желанию, усилием воли или с мыслями: «О, я хочу избавиться от этих людей, ворон, муравьёв на дорожке, от этого холода, который я чувствую». Вы не хотите ни от чего избавляться. Просто это больше не ваше дело. Когда вы действительно знаете, что это не ваше дело, всё просто угасает и исчезает. Это более глубокий смысл упрощения жизни и избавления от своего имущества. Вы отказываетесь не только от физических вещей, но и от своей «умственной собственности» – от старых привычек и обид, от прежних взглядов на вещи, за которые цепляетесь и которыми дорожите. Вы отказываетесь от всего, что утомляет, что сдерживает и ограничивает вас.

Большинство людей – узники своего прошлого. Они отождествляют себя с прошлым, считая его своим «я», своей *amma (attā)*⁸. Поскольку они принимают себя за своё прошлое, оно становится их делом, они привязываются к нему и соответственно страдают. Но оно им не нужно, они могут отпустить прошлое. Дверь этой тюремной камеры всегда открыта, и вы можете выйти из неё в любой момент. Не надо думать, что вы должны исправить «ошибки» прошлого, – это просто чувство вины. Если у вас есть мужество, то вы можете полностью отпустить всё это, отказаться от прошлого и позволить ему исчезнуть.

Поэтому, используя *дуккха-санья (dukkha-sannā)* – восприятие страдания, спросите себя, какой смысл держаться за своё прошлое. Увидьте его таким, какое оно есть. Поймите, что это страдание, разъединитесь с ним и позвольте ему исчезнуть. После этого вы перестанете даже думать о своём прошлом. Когда вы понимаете, что эти вещи являются страданием, то вследствие этого понимания происходит отречение, и чем глубже становится понимание, тем больше они растворяются. В конце концов они просто перестают быть частью вашего привычного репертуара. Вы смотрите на внешний мир – и он исчезает; вы сидите в своей хижине – и весь мир исчезает. Вы понимаете, что это и есть медитация. Медитация – это искусство позволять вещам исчезать и угасать, позволять им растворяться. Это движение к пустоте.

Одна из самых важных вещей, которая должна исчезнуть, чтобы медитация была успешной, – это мышление. Во-первых, вы должны понять мышление. Вы должны сделать его объектом своего наблюдения и увидеть таким, какое оно есть на самом деле. Куда вас приводит мышление? Вы увидите, что мышление – это не ваше дело. Когда вы правильно понимаете мышление, то не пытаетесь контролировать его силой воли, но по отношению к нему у вас возникает ниббида. Используя пример из сутт (например МН 20.4), предлагаю вам рассматривать мышление как труп собаки, висящий на шее вашего прекрасного ума. Как только вы посмотрите на это таким образом, то зададитесь вопросом, зачем вам это нужно. Автоматическая реакция состоит в том, чтобы выбросить мышление, как вы бы выбросили труп собаки – гнилой, грязный, зловонный и отвратительный. Вот что происходит, когда вы понимаете мышление. Вы знаете, что это не ваше дело. Вы отказываетесь от него; или, скорее, отказ происходит сам по себе. Теперь вы двигаетесь в другом направлении – в ум, а не в мир.

⁸ В данном контексте палийский термин *attā* можно перевести как «личность».

Автоматическая реакция

Ниббида останавливает *асавы* (*āsavas*)⁹ – «утечки» ума. Вам знакомо, каково это: вы сидите в медитации, ничего не делая, и вдруг всплывают мысли о том, что вы собираетесь делать после ретрита, о ваших обязанностях или о поиске решения какой-то проблемы, которая вас беспокоит. Ум утекает из своего центра, и именно это утекание является тем, что называется *асавой*. Почему это происходит? Он утекает, потому что заинтересован в мире. Он не увидел страданий мира, не понял их. Когда вы не понимаете окружающий мир, то думаете, что он – это ваше дело, думаете, что он принесёт вам удовольствие, что вы получите что-то от своих поисков или от всех этих вещей. Но когда вы разъединяетесь, всё это исчезает и *асавы*, утечки, прекращаются. Рассеивается ощущение того, что мир важен, вы понимаете, что это не ваше дело. Когда внешний мир уходит, прошлое, будущее и мышление исчезают вслед за ним, и тогда медитация идёт в гору.

Когда вы отсоединяетесь от внешнего мира, медитация просто происходит. Важно понимать, что вы не можете «делать» её. Мне не нравится, когда люди учат других использовать силу воли для отслеживания дыхания. Лучше использовать силу мудрости. С помощью мудрости вы видите, что мир – это страдание, и тогда вы разъединяетесь, обретаете ниббиду. Вы не можете сделать ничего иного. Это автоматическая реакция. Поэтому понимание страдания и разъединение с ним – это основа, к которой вы всегда возвращаетесь. И чем больше вы разъединяетесь, тем легче медитировать. Когда я говорю «легче», это значит, что медитация просто происходит, вот и всё.

Когда вы разъединяетесь с миром, то погружаетесь внутрь и находитесь в настоящем моменте. Вы можете наблюдать за дыханием, но, по мере того как начинаете его понимать, вы разъединяетесь и с ним. Вы не пытаетесь контролировать дыхание или сделать его другим. Дыхание входит и выходит само по себе, и вы понимаете, что дыхание – это не ваше дело. Вы обретаете ниббиду и в его отношении – и дыхание исчезает. Согласно Будде, наблюдение за дыханием является частью созерцания тела (МН 118.24). Поэтому, когда вы видите, что дыхание не имеет ничего общего с вами, то отсоединяетесь от него, ведь оно лишь часть физического тела и пяти чувств, которые угасают и исчезают. Именно тогда вы начинаете проникать в глубинные вещи. Поскольку тело и его пять чувств наконец исчезли, ваша медитация теперь глубока и вы отлично проводите время.

Когда вы освобождаетесь от страданий, не пытайтесь контролировать мир, не пытайтесь оставаться там, просто позволяя вещам быть, вы получаете то, что действительно хотели в первую очередь, – покой и счастье. Почему люди борются с миром в своём стремлении к счастью? Или вы думаете, что, соглашаясь со всем, что происходит, будете счастливы? Это просто вызовет в вас скуку и уныние, а возможно, даже депрессивные состояния. Только путь ниббиды ведёт к истинному счастью ума. Вы неподвижны и безмятежны, потому что так много всего исчезло.

Только теперь вы можете полностью понять, что в первую очередь всё это было просто страданием. Пять чувств – страдание, этот мир – страдание. Речь и мышление – страдание. Монастыри – страдание, дождь – страдание, учёба – страдание, и всё, что вы делаете, – это страдание. Еда – это страдание. Всё есть страдание. Когда вы разъединяетесь и погружаетесь внутрь, туда, куда не может добраться *Мара* (*Māra*), то обнаруживаете там прекрасную свободу от страдания. Это путь к состоянию глубокой медитации, называемому *джхана* (*jhāna*): вы отсоединяетесь от мира, а не соединяетесь с джханой. Когда вы разъединяетесь с мышлением, миром и телом, джхана возникает сама по себе. Это ещё одна автоматическая реакция, и она возникает, когда вы понимаете, что всё это не ваше дело.

⁹ Имеется в виду значение палийского термина *āsava* как отверстия, в которое проникает грязь.

Неподвижность

Я уже давно пытаюсь поддерживать своё тело в форме и здоровом состоянии: мою его, ухаживаю за ним и даю ему отдохнуть. Но когда я медитирую, то говорю: «Не моё дело». Просто сижу и полностью разъединяюсь. Несмотря на то что я настоятель, я разъединяюсь и со своим монастырём, и со всем остальным. Когда я захожу в свою пещеру, мне не нужно ничего делать. Я – не моё тело, не моё прошлое или будущее. Я просто сижу и позволяю всему исчезать, растворяться и уходить.

Такое отсоединение, переживание ниббиды, ведёт к вираге. Вирага, в свою очередь, ведёт к *упасаме* (*upasama*) – неподвижности, спокойствию, умиротворённости. Это прекрасная вещь – познать истинное спокойствие ума, когда весь внешний мир исчезает и вы абсолютно неподвижны. Ум недвижим и не может соединиться ни с телом, ни с прошлым и будущим. Он неподвижен во времени и в пространстве, и эта неподвижность позволяет всему угасать и исчезать. Явления существуют только тогда, когда есть какое-то движение или волнение, потому что чувства знают явления только тогда, когда те приходят в движение. Чтобы чувства что-то познавали, им нужно сравнение, нужно различие. Когда они неподвижны, единение заставляет явления исчезать: исчезает весь внешний мир, исчезает монастырь, исчезают звуки, исчезают воспоминания, исчезают прошлое и будущее, мышление и тело.

Когда тело исчезло и вы испытываете глубокую внутреннюю неподвижность – это и есть состояние джханы. Находясь в джхане, вы отделены от внешнего мира – пять чувств пропали. Иногда это называется отстранённостью от мира пяти чувств. На самом деле это больше, чем отстранённость, – это полное разъединение, полный конец этого мира. Теперь вы понимаете смысл растворения, того, что явлений больше не существует. Теперь вы знаете, что такое истинное отречение. Вы отречаетесь от мира, и это так радостно и так безмятежно. Я говорю «отречение», но на самом деле вы ничего не делали намеренно. Разъединение произошло через понимание мира, потому что естественным следствием понимания является ниббида. Всё исчезает, и вы достигаете прекрасного покоя и неподвижности ума.

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.