

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает

Текст предоставлен правообладателем «Медитация, которая действительно работает ; пер. с англ. Н. Сизовой.»: Ганга; Москва; 2010 ISBN 978-5-98882-103-8

#### Аннотация

Эта книга о снятии напряжения и исцеления от боли и страдания посредством медитативных техник випассаны и самопроизвольной экспрессии, которая в отличие от классической випассаны не подавляется, а принимается как часть естественно происходящего в процессе практики. Дхиравамса родился в Таиланде и воспитывался как буддийский монах. Имея за плечами долгие годы практики, глубокие прозрения и мудрость, он пришел к выводу о необходимости соединения классической випассаны с самопроизвольной экспрессией. Он открыто и щедро делится своим опытом и мудростью со всеми заинтересованными.

Дхиравамса

Медитация, которая действительно работает

#### Вступление

Дхиравамса родился в Таиланде и воспитывался как монах. По всей видимости, он один из наиболее творческих представителей буддизма тхеравады на Западе. На Западе практикующие восточные методы, начинающие и даже продвинутые, из-за благоговения перед традициями, которые они знают лишь относительно, часто рискуют стать несколько буквальными, если не подражательными. И даже опытные уроженцы Востока благодаря прочно укрепившейся приверженности традициям могут добывать мастерства в том, чему они обучались, но проявлять слабую склонность к культурному и техническому исследованию и интеграции. Однако Дхиравамса является исключением. Прочно укорененный в своем восточном постижении медитации и абхидхармы, имея некоторую склонность к повторению, он импровизирует в своих беседах исходя из собственного опыта в продолжающемся приключении процесса обучения. Наиболее ярким вкладом Дхиравамсы в практику медитации стала эта работа, находящаяся на границе классической випассаны и медитации со спонтанной экспрессией, которая может иметь место после достаточно долгого сидения и внимания, если ей только предоставляют право на существование, оказывающая эффект целительного снятия напряжения. Неверно считать, что в классической тхераваде нет спонтанной экспрессии. Скорее дело в том, что об этом было сказано очень мало и традиционно, такой опыт был лишь допустим, но не приветствовался. В дзэн-буддизме феномены экспрессии в виде движений тела, выражений эмоций или проявления видений (а это можно считать умозрительной экспрессией) вообще избегались как отвлекающие внимание. Конечно, такая стратегия обоснована, как показывает традиция дзэн, но мы можем сказать, что противоположная позиция равно состоятельна: спонтанная экспрессия инициирует процесс, объясняемый в индийском тантризме как пробуждение кундалины, дремлющей духовной энергии в теле, который приветствуется как процесс очищения. Именно это Дхиравамса советует осуществлять своим ученикам. С моей точки зрения, как сдерживание импульсов, так и их выражение могут послужить для пробуждения, и каждый сам по себе имеет свои недостатки: сдерживание опасно вытеснением в подсознание; выражение – вовлечением эго. Так, на протяжении десятилетия я поддерживал точку зрения, что оба пути надо развивать бок о бок друг с другом, не только в медитации, но и в психотерапии и в жизни, и поэтому в мой адрес звучала критика от односторонне ориентированных практиков. Я чувствую воодушевление оттого что, имея традиционные корни и духовный авторитет, Дхиравамса посредством своей собственной методики пришел к той же базовой формуле. И я ощущаю еще большее вдохновение от его не выраженного явно, но четкого признания самовыражения в качестве неотъемлемого элемента медитации, так как верю, что важно не только признать обоснованность экспрессии как пути, но и осознать, что элемент экспрессивности (в широком смысле этого термина, включая мобилизацию «медитативной энергии» и явлений,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) называемых сегодня «противострессовыми») – компонент любой медитации, так же как покой и ясность. Поскольку медитация включает не только односторонний контроль (помимо элементарных уровней), но и свободу, и не только чистый покой, но и жизнь. То, чему учит Дхиравамса, совпадает с моим опытом, и с лучшим из того, что мне довелось постичь, сначала в гештальт-терапии, потом в тибетском буддизме: сплавление осознанности и спонтанности. Клаудио Наранхо Лександ, Швеция

#### 1. Снятие напряжения и исцеление

Человеческое состояние бытия периодически демонстрирует нашу подверженность эмоциональной и психологической нагрузке, стрессу и напряжению, а также физической боли, страданию и болезням. Мы ищем лекарство или методы, благодаря которым наши проблемы и трудности могут быть разрешены. Иными словами, мы хотим освободиться от своих обстоятельств. Все это с очевидностью присутствует в современном мире. Благодаря постоянно нарастающему требованию снятия напряжения и исцеления мы обнаруживаем, что предложение терапевтических техник и различных форм лечения также возрастает. В рамках традиции общество предлагает врачей, психиатров, психологов, психотерапевтов и священников. В то же время множество индивидуалов предоставляют свою помощь в качестве учителей, целителей, ясновидящих, астрологов и т. д. Нуждающиеся в помощи в наше время, полное стрессов, могут достаточно легко найти всевозможные методы лечения, от гуру и шаманов до терапевтических учреждений. Интересно пронаблюдать, как мы начали откликаться на свои личные ситуации, трудности и сложные задачи поиском снятия напряжения и исцеления. Очевидно, что эти болезни, конфликты и боль имеют отношение как к росту человека и его развитию, так и к пробуждению от психологического сна и неведения – отсутствия осознания реальности. А люди, вовлеченные в этот поиск, обнаруживают, что без подобных факторов беспокойства как на личном, так и на межличностном уровнях, таких как брак или партнерские отношения, или на уровне общечеловеческих отношений, мы никогда не сможем вырасти до полноты человеческого состояния и выйти за его пределы. Если у нас утвердился реалистичный взгляд на жизнь и ситуации, которые она нам предоставляет, мы сможем отнестись к трагедии и затруднительному положению, с которыми сталкиваемся, как к сложной задаче, данной ради выявления и использования наших внутренних ресурсов, возможностей и потенциалов. Иными словами, мы можем предоставить возможность своим семенам человечности прорасти из опыта и целостности бытия, чтобы явить себя и объединиться со всеми обстоятельствами, связанными с существованием в этом постоянно меняющемся мире. Таким образом, мы начинаем обучаться тому, как справляться с самими собой и конструктивно и творчески улаживать свои проблемы, чтобы быть способными отпустить все препятствующее нашему росту и созреванию, естественному потоку жизни и раскрытию нашей истинной сущности. Вместо того чтобы ощущать себя жертвой перед лицом негативных, разрушающих обстоятельств или неожиданной болезни, мы приходим к полному приятию происходящего с пониманием и терпением. И это тот путь, который позволяет убрать барьеры, мешающие нам испытывать благоденствие. Тогда мы сможем очиститься и освободиться от всей нездоровой, нечистой, запертой в наших телах и умах энергии и естественно и плавно двигаться в потоке силы и здоровья. При окончательном анализе можно заключить, что средство, через которое достигается снятие напряжения, – мы сами. Нам просто надо наблюдать и обеспечивать радужный прием лекарства, разрядки, снятия напряжения и исцеления. И с таким настроем, как с направляющим внутренним светом, мы будем неуклонно продвигаться вперед к полноте бытия, пока она не станет полностью ответственной за нашу жизнь. Это и есть окончание дуккхи (принципа удовольствия/боли), как утверждал Готама Будда. Это живая нирвана, полное исчезновение пламени и дыма. Если обратиться к нашим жизненным ситуациям, можно увидеть, что внутри психосоматических структур, известных как ум и тело, пылает множество видов пламени. Мы сгораем под влиянием пламени неодолимого желания, ненависти, помрачения, зависти, ревности, гордости, амбиций, неопределенности, страха и т. д. Мы горим весь день, а по ночам выделяем дым. Это свойственно всему человечеству и ведет к увеличивающемуся созданию и накоплению всякого рода деятельности, такой как привычки, застывшие модели реагирования, отсутствие гибкости, конфликты, ужатие, излишне экспрессивное поведение. Созидательные и разрушительные действия осуществляются ради чьего-то собственного блага и благополучия или несчастья остальных, сознательно или неосознанно. И суть в том, что то, что мы делаем для себя и для других, становится вкладом в создание определенных условий внутри нашей личности, единицы эго-«я». И эти накапливаемые условия будут углубляться и усиливаться благодаря различным играм, в которые мы играем сами с собой и с другими. Ощущая раздражение, дискомфорт, нервозность и тревожность, но не зная в точности, что

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) происходит, мы ищем компенсации, чтобы скрыть истинную проблему, отворачиваясь от реальной и очевидной ситуации, вовлекаясь в деятельность, не связанную с ней. Вот как разрастаются человеческие неврозы, обновляя и продлевая себя. Мы продолжаем одурманивать себя, чтобы не чувствовать боли, и в результате становимся сонными и оцепеневшими, нечувствительными и глухими к своему существованию. Например, некоторые люди не могут слышать то, что угрожает их верованиям, традициям или образу мышления, и поскольку таковое причиняет им боль, они превращают его во что-то нелепое и нелогичное. Другие просто становятся глухими к обращению, которое их тревожит или пугает, или обнажает их изначальную боль, требующую защиты эго-охранным механизмом любой ценой («Я не желаю этого слышать!»). Но, поворачиваясь к самим себе и продолжая возвращаться к тому, что происходит в настоящем и является очевидным, мы можем сидеть, ходить, стоять, двигаться и быть с тем, что на самом деле внутри и вокруг нас. Поступая так, мы приходим к точному знанию своих внутренних и внешних ситуаций и событий, а это значит, что мы ясно видим наши действия и реакции и постоянно наблюдаем за ними, не навязывая им свои идеи или идеалы. Пламя наблюдения возьмет на себя всю ответственность за сжигание и удаление нежелательных, разрушительных и нездоровых факторов жизни. И этот процесс естествен и спонтанен. Для этой работы необходима доверительная готовность броситься в пламя внимания, действие, требующее интенсивно уделять внимание всему возникающему в каждый момент без какой бы то ни было идеи делать что-то необычное или пытаться стать особенным. И тогда увидите, что произойдет. Благодаря приятию себя такими, какие мы есть, и фактического происходящего, мы естественным образом уменьшаем свое сопротивление и открываем двери искреннему взаимодействию и благожелательному пониманию. При этом не искажается реальность и не поощряются никакие конфликты. И на этом этапе начнет осуществляться снятие напряжения, действуя на волне созидательной энергии. На протяжении прошедших девяти лет, с 1973 г., я многому научился от участников проводимых мной ритритов по экспрессии физической и психической энергии в различных формах. Все это происходило в основном во время сидячей медитации, которая потом переходила в медитацию при ходьбе, стоя и лежа, пока не завершалось снятием напряжения. Такая разрядка достигалась резкими подергиваниями, дрожанием, растягиванием в разных положениях, иногда вхождением в очень сложные позы, подобные йоге, до сих пор не известные медитирующему, и катанием по полу или земле. Иногда возникают звуки, такие как тяжелое дыхание, плач, рыдание, внезапные вскрики, смех и гневные слова. Телесная экспрессия включает в себя движение рук, которые могут бить или постукивать разные части тела, например колени, бедра, или пол и подушки, помещенные перед медитирующим; иногда руки начинают движения, массирующие живот или тазовую область, ноги, колени и солнечное сплетение. Экспрессия также охватывает голову и лицо; шея может вытянуться и вращаться, как и глаза, тогда как рот широко открывается, иногда внезапно с сопровождением звука. Каждая форма экспрессии – это разрядка негативных эмоциональных и психологических состояний, остающихся в определенных точках и областях тела, так же как и в психике. Это означает, что каждый медитирующий заново переживает прошедший опыт и карму, накопленную в основном в ранние годы из-за нездоровых разрушающих отношений с родителями и близкими. Также повторное переживание негативных чувств, таких как гнев, ненависть, обида, враждебность, стыд, несчастье, разочарование и страх, накапливается при взаимоотношениях с возлюбленным, партнером, начальником, и эти чувства могут сильно ощущаться теми, кто носит все это в себе в подавленном состоянии. Недавно мы обнаружили, что все большее количество медитирующих соприкасается со своими переживаниями во время рождения, повторно проживая и освобождая связанную с рождением травматическую боль, наблюдая страх, гнев, разочарование и смятение процесса рождения. В связи с этим Будда утверждал: «Действительно, больно родиться снова и снова». Боль и страдание этой жизни почти невыносимы для многих из нас и приводят к многочисленным проблемам в нашем психологическом и эмоциональном существовании, которые, как нам кажется, непросто решить. И насколько все еще больше усложняется, если добавить к этому также травмы при рождении в других жизнях. Некоторые медитирующие жалуются, что процесс снятия напряжения, исцеление и очищение кармы, как кажется, никогда не кончится. Он продолжается и продолжается, иногда более интенсивно с течением времени. Каков же ответ? Только терпение, понимание и обучение жизни с такой доверительной работой и бдительным осознанием дадут им истинный ответ. Все страдают. Некоторые страдают молча, другие создают много шума. Страдание – часть жизненного опыта, посредством которого мы приходим к знанию фактов и реальности своей жизни как индивидуально, так и коллективно. На этом этапе мне бы хотелось прояснить вопрос разрядки, снятия напряжения или экспрессивности при медитации, особенно для тех из вас, кто проходил процесс и чувствует уныние или нетерпение. Существует много различных уровней напряжения, боли и страдания в теле, которые служат

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вместилищами негативной энергии и подавленных чувств. Если их оставить незамеченными, накапливается «взрывная сила». Она проявляется посредством сжатия мышц, когда поднимаются реагирующие чувства как привычный и автоматический отклик на чувственное переживание, включая также относящиеся к миру мысли. При каждом контакте через глаза, уши, нос, рот, касание или ум возникает ощущение или чувство, которое немедленно соединяется с определенными намерениями или импульсами, чтобы произвести явную реакцию, внутреннюю или внешнюю. Каждая реакция в теле или уме вызывает сокращение мышц. В этот момент обеспечивается вместилище, так сказать, и в нем сохраняется негативное чувство. Затем невыраженные чувства при поддержке страха создают модели реагирования. И эти модели реагирования становятся автоматическими, привычными, неосознанными (конечно, в момент реагирования) и неконтролируемыми, – вы не хотите вести себя определенным образом, но все равно ведете себя так. И каждый раз, когда вы так реагируете, вы углубляете стереотип, и поэтому он усиливается и приобретает большую власть. И так он приобретает над вами полную власть. На этой стадии вы больше не являетесь «собой», так как слои кармы сконцентрировались в различные зажатые части тела. Какие-то слои содержат больше напряжения, боли и страдания, чем другие, особенно находящиеся на периферии. Чем глубже вы идете, тем больше становится, пока не достигается окончательная разрядка. Если вы ожидаете быстрого облегчения, вы станете нетерпеливыми и можете начать действовать негативно по отношению ко всему непредсказуемому процессу. И такое поведение добавит дополнительную карму к уже существующей. И так цикл продолжается. Самсара продолжает свой процесс посредством страсти, действия и реагирования. Мне бы хотелось также прояснить, как процесс разрядки и исцеления усложняется. Это происходит из-за двух факторов: вмешательства эго и слабости осознания. Когда эго начинает понимать, что тело обладает силой выражать себя более свободно, удаляя блокировки и позволяя жизненной энергии течь, оно пугается потери контроля над телом и всеми «вместилищами», поскольку это означает разрушение собственных источников энергии эго, которые оно строило для своего выживания. Итак, оно повышает свой контроль над всей экспрессивностью, используя тело в качестве инструмента для введения в заблуждение и обмана медитирующих, использующих экспрессию, давая им почувствовать себя хорошо, психологически свободными ненадолго или возбужденными. Таким образом, медитирующие, подвергаясь процессу, становятся актерами-исполнителями. Часто такая ситуация не очевидна для медитирующего, поскольку его ум полностью концентрируется на очищении негативного и освобождении тела от любой запертой энергии. Поэтому намерение, стоящее за предствлением, имеет некоторую силу. Но все же это остается игрой эго. Такое ослабление осознания происходит оттого что медитирующий не наблюдает текущее событие ясно и четко, поскольку возбуждение из-за цели и ее предвкушение стали для него более привлекательными, чем наблюдение за самим процессом и прохождением его. При таком осознании медитирующий может стать слепым, глухим и нечувствительным к своей ситуации. Если не смотреть, видение не может иметь место. А без видения невозможно достичь освобождения. Без полного освобождения исцеление не может быть достигнуто, и вместо разрядки и снятия напряжения происходит нечто вроде просачивания, приносящее слабое и временное облегчение. И на этом этапе с некоторым разочарованием медитирующий может начать противодействие процессу, внося больше боли и страдания в свою жизнь. При обретении эффективного пути медитирующий становится нейтральным и внутренне безмолвным по отношению к происходящему и остается недвижимым в любом движении и при любой возникающей позе. Контроль не требуется. Отпустите все и позвольте всему происходить естественно. Просто дышите, наблюдайте и терпеливо проживайте с пониманием то, что происходит. Любая попытка препятствовать или отложить работу приведет к боли и насилию, так как энергия разрядки приобретет импульс. Пусть все тело и ум будут полностью проработаны. Тогда всему будет уделено должное внимание. Ваше не вмешивающееся осознание постоянно применяется и вы полностью в курсе происходящего. Так что вы никогда не упустите возможность ясно увидеть, что все это значит и что находится за пределами переживаемого вами. С таким простым и ясным осознанием вы остаетесь бдительными и полностью пробужденными, готовыми воспринимать любые сигналы и свободно двигаться дальше. Привязывающиеся к негативному обнаруживают, что становится трудно улавливать добрые положительные чувства. Отрицание положительной стороны реальности усиливает отождествление с негативным. И тогда реальным кажется только негативное, тогда как добрые чувства кажутся нереальными или слишком хорошими, чтобы быть реальными. Так искажается реальность. Но при открытом восприятии мы можем позволить проявиться обеим сторонам переживания, не цепляясь за одну и не отвергая другую. Надо прийти к признанию любого переживания, хорошего и плохого, как равного, и продвигаться к невозмутимости конфликтно-обусловленными состояниями, гармонизируя противоположности и

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) поднимаемая над конфликтами и противоречиями. Тогда вместо того чтобы быть привязанными к низшим состояниям, мы поднимаемся, чтобы танцевать с высшей реальностью, продолжая осознавать неприятные ощущения, оставшиеся от переживания нижнего мира. Хотя экспрессия при медитации является естественным способом вычищения кармических накоплений, особенно на психологическом и эмоциональном уровнях опыта, нам все же необходимо тщательно проверить природу экспрессии, чтобы не принимать ничего без доказательств. Посредством экспрессии во время медитации мы спонтанно проявляем свое подлинное и снимаем блокировку своей личности. Это индивидуальная психологическая революция, так как мы позволяем себе быть подлинными и действовать из своего собственного центра, а не из источника культурного, религиозного или родительского авторитета. Прояснение своих переживаний в группе или с тем, кто был связан с этим событием (или индивидуально, медитируя в одиночку), поможет очистить наши эмоции и разрядить блокировку в теле и уме. Но необходимо четко понимать, что экспрессия отличается от реагирования. Последнее является действием по отношению к кому-то, кто причинил нам боль или расстроил с желанием сокрушить либо физически, либо словесно. А экспрессия фокусирует внимание на состоянии самих эмоций или чувств с единственной целью – избавиться от них, дать им возможность растаять, а не передать их кому-то другому. И это может проходить со свидетельствованием или без него. Другой вид экспрессии проявляется в форме взрыва, что будет описано детально в следующей главе. Настоящая экспрессия приводит к окончанию кармы, тогда как реагирование только еще больше ее накапливает и углубляет поведенческие стереотипы. И поскольку экспрессия может перейти в реагирование и будет происходить игра на тонком уровне, я бы хотел воспользоваться возможностью и предупредить всех медитирующих с экспрессией о некоторых побочных ее сторонах. Вот некоторые наблюдения: во-первых, мягкая или сильная повторная экспрессия с небольшой разрядкой свидетельствует о вмешательстве эго и простом возбуждении тела из-за недостатка осознания чувств. Если такое происходит, наблюдайте и вглядывайтесь в эти экспрессии глубоко и тщательно. Не способствуйте их продолжению. При осуществлении проверки вы обретете ясное понимание сути всей ситуации и будете продолжать работу, не теряя времени и энергии, и избежите затруднений. Во-вторых, движущая сила и самопрограммирование на разрядку и самовыражение или на очищение психофизической системы не является истинной экспрессией и не помогает усилить осознание, а лишь способствует путешествию эго. Всегда помните, что экспрессия без осознания может принести некоторое облегчение, но не исцеление, причина в том, что это действия актера-исполнителя, которым движет желание убажить себя и других, так что большая часть энергии опять и опять направляется на разрядку, а на возвращение и питание семени интуиции остается мало. И поэтому рост невозможен, когда производство созидательной энергии находится не в должном отношении к энергии разрядки. А когда нет ясного осознания, избыток энергии разрядки станет проводником ментальной нестабильности. Поэтому примите во внимание, что осознанность и интуиция играют важнейшую роль в процессе разрядки и исцеления. С осознанием вы защищены; а без него можете оказаться в опасности. Итак, применяя разные техники или проводя упражнения по удалению нездоровых энергий, удостоверьтесь, что осознание присутствует, и пусть оно втекает и вытекает с каждым мгновением и звуком. Если вы будете так поступать, излечение обязательно произойдет, – как исцеление болезней и ран, а также как забота обо всем существе и его возвращение, при котором мы переживаем полную духовную заряженность, расцвет и самодостаточную жизненную энергию. Такое глубокое излечение может осуществиться только при достижении полного просветления с совершенной абсолютной свободой, поскольку такое просветление искореняет все формы искажения, имеющие отношение к восприятию, мышлению и убеждению, а также полностью разрушает маниакально-навязчивые личностные структуры. И наконец, последнее, что мне хотелось бы прояснить, – отношение между разрядкой и излечением. Посредством разрядки мы применяем лекарство и предпринимаем лечение. Переживания могут быть как приятными, так и неприятными. Одновременно нас поддерживают подобные молнии вспышки глубокого проникновения в нашу личную историю и основополагающие истоки, влияющие на нашу жизнь. Когда происходит излечение, процесс разрядки завершен, и со всей своей неизмеримой силой и мощью гром мудрости вступает в действие. И это завершение дуккхи, боли и страдания, что означает здоровое существование. Тогда начинается новая жизнь, которая полностью управляет нашим организмом.

## 2. Медитация и взрыв

Взорваться означает спонтанно и бурно начать некий процесс, внезапно разрядиться и с силой прорваться через все затрудняющее и препятствующее естественному свободному потоку энергий в теле и уме. Во взрыве есть элемент разрушения. Не в

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) смысле действия, связанного с определенными негативными состояниями, такими как гнев, ненависть, зависть, ревность и враждебность, но абсолютное очистительное разрушение, не оставляющее после себя остатков, убирающее накопленный мусор. Нет никакого мотива и самоопределения в этом взрыве. Иначе говоря, это настоящее чудо, которое происходит необычно и неожиданно. У этого вида разрушения нет разрушителя. Пока существует разрушитель, существуют причина, мотив, план, цель для действия. Действия разрушителя никогда не могут быть спонтанными и чистыми. Все, что делает разрушитель, становится бременем, тем, за что он со временем должен будет расплатиться. Он полностью связан своими действиями. И это то, что называется кармой. Поэтому разрушитель не может избежать страдания, независимо от того, сколь сильно он стремится его избежать. Его состояние похоже на состояние слона, увязшего в грязи. Чем больше он пытается выбраться из грязи, тем глубже погружается в нее. Другие аспекты взрыва находятся в положительных и радостных переживаниях медитации – радость, блаженство, экстаз, внезапная неподвижность ума, неподвижность и легкость тела, прекращение мышления, глубокая и абсолютная внутренняя тишина и т. д. Если вы внимательно и пристально наблюдаете действительно происходящее во время медитации, вы увидите, как этот процесс взрыва воздействует на чувственное, жизненное осознание. Например, при наблюдении за своим дыханием с полным вниманием неотрывно в течение нескольких минут вы вдруг вы видите огромной силой и интенсивностью ощущаете, что нет ничего отделенного от чистого движения, в котором происходит творение. Такое состояние обычно достигается в точке наивысшей интенсивности пассивного наблюдения, когда медитирующий, или наблюдатель, полностью исчезает. Иногда наблюдается внезапное исчезновение мышления, утихание думающего ума и реагирующих чувств. Тогда мы оказываемся в абсолютно новом, обширном и глубоком месте, где нет представления ни о чем. Время и пространство исчезают, и нет измерения, которое можно было бы ощущать, нет центра для существования. Это восхитительный выход за границы горизонтальной плоскости. После выхода из такой медитации вас всегда удивляет течение времени и сильное чувство освобождения. Тело неподвижное и легкое, без всякого мусора или боли, но функционирует совершенно нормально. А иногда вы обнаруживаете, что тело покрылось испариной, но все же в приятном состоянии. В обоих случаях вы чувствуете себя совершенно очищенным. В этом красота взрыва в медитации. На психологическом и эмоциональном уровнях можно видеть, что взрыв происходит как внезапная и спонтанная экспрессия в медитации, как естественный способ очищения кармических накоплений на этих уровнях существования. Например, в теле можно найти множество удерживающих точек или блокировок, препятствующих течению энергии, жизненной силы и жизни. Так что многие из нас на самом деле не могут функционировать как человеческие существа, иногда мы даже не способны анализировать происходящее. Чтобы освободиться на всех уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом, социальном, ментальном и духовном, нам необходимо разобраться с каждым аспектом нашей жизни, боли и страдания. Каким образом работает экспрессия в медитации как взрыв? Те, кто незнаком с моей работой, часто думают, что существуют техники, применяемые для создания определенных состояний. Это неправда. На самом деле все мои ученики получают инструкции начинать традиционным образом, в положении со скрещенными ногами, обращая внимание на все возникающее, наблюдая движение дыхания, расширение и сокращение тела. В периоды сидения, ходьбы с осознанием или тишины медитативная энергия, технически известная как атапа, развивается естественным образом. Она движется через все тело, проникая в области, где заперта негативная, разрушительная энергия, и пробивая их. Таким образом, процесс очищения начинается сам собой. Остатки и боль в некоторых частях тела могут означать, что в этих местах что-то не так не только физически, но также психологически и эмоционально. Лишь ясное, точное осознание может выявить, что происходит, но это может произойти, если мы остаемся с болью, не стремясь ее избежать, а позволяя тому, что там есть, выявить себя. Иногда благодаря этому процессу происходит внезапная разрядка энергии, либо со звуком, либо с движением. Но не существует самоопределения и планирования того, что делать или как достичь эффекта. Мы просто даем возможность чему-то быть и смотрим, что происходит, с полным вниманием и без дискриминации встречая то, что возникает. Пользуясь буддийской терминологией, можно сказать, что это состояние, когда сознание проявляет себя, выражая подавленные импульсы, разряжает негативный материал и очищает себя. И здесь можно видеть учение Будды – анатта, или не-«я», именно поскольку за действием нет действующего, нет выражающего за выражением, нет чувствующего за чувствами и т. д. Так называемый медитирующий – свидетель, проводник радужного приятия. Тогда проникновение в историю, содержащуюся и сконцентрированную в такой удерживающей точке, проявляет истину о личной карме как об обстоятельстве-осадках. С разрядкой этой кармы ясность, легкость и свободный поток энергии или свобода бытия достигаются спонтанно и естественно, хотя и не

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) без большого количества тяжелого труда, связанного с энергией, действием которой придается подвергнуться и которая оказывает давление. Итак, можно видеть два медитативных процесса, происходящих одновременно: уничтожение, или очищение, и возвращение, или развитие, оба процесса происходят как в теле, так и в уме. Конечно, мы сталкиваемся со множеством проблем, когда полностью открыты самим себе при таком виде медитации. Все скрытые тенденции, подавленные чувства, так же как страхи и глубокая печаль, могут всплыть на поверхность. Более того, психологическая свобода, которая иногда является результатом, приносит возбуждение эго, и медитирующий может оказаться пойманным своей игрой, вовлекающей в процесс, способный привести его к актерствованию и самопотаканию. Но при постоянной осознанности и руководстве медитирующий оставляет окольные пути и возвращается на свободный путь випассаны. Другая проблема кроется в привязывании к негативному, к собственным страданиям. И опять со вниманием, осознанием и должным обучением вы обретете проникновение в происходящее и потом выберетесь из темного места и предпримете дальнейшие шаги к освобождению. При работе с энергией во время медитации важно быть полностью открытым и самоотдающимся, поскольку сам акт самоотдавания поможет выйти за границы уровня существования эго. По крайней мере, самоотдавание не будет поддерживать проявление эго. В этом смысле самоотдавание могущественный способ открытия каналов. Можно использовать другую метафору, сказав, что мы обеспечиваем радужный прием энергии, чтобы она осуществила работу. Итак, обеспечение радужного приема энергии равносильно самоотдаванию. Это отказ от борьбы за достижение и осуществление, и тогда в уме не остается цели. Есть лишь открытость переживанию, которое может прийти или случиться в любое время. Иными словами, мы даем возможность чистому действию или подлинному переживанию прийти к нам. Но что бы ни происходило позитивным или негативным образом, оно происходит, поскольку должно произойти или потому что пришло в этот момент. Если вы можете действительно отдаться и обеспечить это полнейшее приятие, просто оставаясь в осознании и наблюдая, позволяя всему происходить, не вмешиваясь и не вовлекаясь в происходящее, энергия сможет работать через вас с большей силой и эффективностью. Если останутся какие-то негативные состояния энергии, которые надо вычистить, они вычистятся. Если присутствует только поток осознания без каких бы то ни было преград в потоке тела и ума, придет позитивное переживание покоя и глубокой тишины. Это путь выхода за пределы поверхностных состояний сознания. И все это приходит благодаря энергии, а не из-за попыток заставить это случиться. Попытки заставить этот выход произойти не приводят к истинному переживанию. Иногда происходит нечто вроде самотворчества ума, для того чтобы удовлетворить себя. Но ментальные построения могут ввести нас в заблуждение. Трудно судить, что является подлинным переживанием, а что нет. Но можно увидеть – вы приходите к переживанию или это переживание приходит к вам. Если вы – абсолютное ничто, вы не создаете, вы не действуете, но становитесь полностью единым с осознанием. Тогда, безусловно, любое переживание, будь оно позитивное или негативное, будет реальным и подлинным. Это может вас удивить, если вы не ожидали ничего подобного. Итак, очень важно, чтобы вы отдали энергию. Энергия вырабатывается, когда человек погружен в безмолвие, сидит или ходит или совершает любое движение в медитативном состоянии. Энергия иногда работает через препятствия, но мы часто не можем этого ощутить. Мы также вовлекаемся во что-то, что препятствует процессу очищения, или на самом деле запутываемся в самом этом процессе, в результате из своих негативных состояний мы не смотрим глубже взрыва или того, что в конце концов появляется. Но если вы все больше обучаетесь оставаться в состоянии осознания, оно становится острее и яснее, вы видите переживание и даже сверх переживания что-то еще. В этом смысле не существует концепции переживающего относительно любого переживания, которое имеет место. Это вопрос предоставления возможности себе стать единым с осознанием – быть осознанием, но не быть личностью, которая осознана. Выходя за рамки этой концепции личности, вы допускаете в себя все больше внутренней силы, ясности и мощи. Можно называть ее личной силой, так как это ваша способность выражать себя и полностью погружаться в переживание. Это способность избавляться от комплексов и способность самоосознания, позволяющая проявиться полноте бытия, т. е. реализовать себя без вмешательства «второго». Важно быть полностью в осознании, оставаясь каждый момент в недеянии. Когда вы находитесь в уединении или куда-то направляетесь и при этом сохраняете осознанность при каждом движении жизни, она становится мощным инструментом при взаимодействии с любой вашей проблемой, с любой формой негативной энергии. Такой подход позволяет вам очень быстро и естественно погружаться в глубокое переживание. Мы говорим о самоотдавании. Другое понятие, связанное с этим состоянием, – повиновение. Необходимо понять отличие между этими двумя терминами. Мы применяем слово «самоотдавание» при духовном переживании, но в повседневной жизни, в отношениях, применяется слово

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) «повиновение». Самоотдавание не требует авторитета. Нет власти, которой вы отдаетесь. Энергия, которую мы называем могущественной, – это не власть, вы отдаетесь этой энергии не потому, что боитесь, и не потому, что что-то хотите от нее, и не потому, что хотите получить удовлетворение. Вы просто позволяете себе быть в ней. Самоотдавание подобно тому, как если бы вы бросились в огонь. Вы можете броситься в огонь, не ожидая ничего. Сам факт того, что человек бросается во что-то могущественное – это действие, позволяющее человеку получить переживание самого себя полностью при помощи могущественной энергии. Когда могущественная энергия достижима, можно ей отдаться и отбросить «свою» борьбу, «свое» желание действовать, чего-то с трудом добиваться. Итак, на этом пути в вашем уме у вас нет власти или авторитета. Вы не ожидаете ни награды, ни наказания, но просто полностью предаетесь моменту, когда что-то происходит. Если есть какое-то сопротивление, это можно увидеть. Обычно сопротивление меньше, если есть готовность давать, быть восприимчивым. Прежде чем прийти к этому этапу готовности, может присутствовать некоторое сопротивление, которое можно наблюдать, не сопротивляясь, если просто позволить ему прийти. Если вы противитесь своему сопротивлению, у вас появляется двойная работа. Нам надо позволять всему происходить. Всему предоставляется возможность, потому что это объект восприятия – солнце, ветер, дождь, облака, все, что угодно. Вы не можете остановить ветер, чтобы он не дул. Он остановится сам, когда не будет условий, чтобы дуть. Когда мы не понимаем этого процесса, мы пытаемся за все ухватиться. Мы пытаемся контролировать все события и явления внутри себя, но не способны этого добиться. Тогда мы чувствуем, что у нас нет силы. У нас нет силы бороться со своими обстоятельствами, привычками и наклонностями, все это становится привычкой, так как всему этому удается заставить нас чувствовать, что у нас нет силы, и поэтому все это обретает силу властвовать. Как же тогда к нам придет личная сила и внутренняя поддержка? В первую очередь нам надо позволить себе быть тем, кто мы есть, и быть открытыми для переживания, используя все, что к нам приходит. Безо всякого выбора мы можем принять как отвратительное, так и прекрасное. Если вы обладаете такой способностью, у вас есть сила и возможность встретить вызов и выразить себя. Способность выразить себя – это способность войти в переживание и сделать его для себя хорошо известным. Простое предоставление возможности этому быть безо всякого намерения создает каналы для потока личной силы. Это дает внутреннюю поддержку действовать и справляться с происходящим. Тогда не будет недостатка силы. В этом смысле мы полностью являемся самими собой, но при этом нет сильной и основательной тенденции привязываться. Есть просто чувство того, что человек является самим собой, что удовлетворяет потребность в индивидуальности. Потребность в индивидуальности очень сильна в человеческих существах, но истинная индивидуальность, полнота бытия, случается естественно, так что нам нет необходимости беспокоиться о потере индивидуальности. Вы позволяете течь большей внутренней силе, которая всегда связана со всеми духовными факторами, означающими все естественное и спонтанное в жизни. Это не означает продвижение вперед в обусловленном состоянии, поскольку если вы обусловленная личность, вы отождествляетесь с определенной культурой. Если вы – продукт определенных условий в семье, обществе, вы должны действовать в соответствии с их требованиями и не можете быть собой. Если вы приспосабливаетесь к требованиям других, то нет личной силы или внутренней поддержки, которая бы действовала подлинно, чисто и естественно. Мы теряем спонтанность из-за того, что подлаживаемся, из-за того, что являемся обусловленными личностями. Работать против обусловленности трудно. В известном смысле мы не работаем против обусловленности, скорее, мы узнаем ее в себе и то, как она в нас действует. Подобное недеяние и простое внимание открывает двери внутренней силе, возможности, ясности, нашей осознанности, всему, что не есть обусловленное состояние. Итак, мы начинаем осознавать свое обусловленное состояние бытия и позволяем прийти необусловленному состоянию, не пытаюсь разбить обусловленность силой или волей, но просто позволяя им быть и наблюдая их все время. Когда всему созидательному, здоровому позволено расти и действовать все более, обусловленные состояния постепенно умирают. Значит, нам надо продолжать наблюдать свои старые состояния постоянно, позволяя развиваться и реализовываться нашим новым состояниям, выходить на свет и действовать в нашей жизни все больше и больше. Но иногда мы оказываемся в ловушке обусловленного состояния, связанного с нашей негативностью, и не позволяем новым состояниям в нашей жизни вступить в действие или продвигаться вперед с тем прекрасным и созидательным, что встретилось нам. В основном так происходит из-за недостатка доверия. Мы не доверяем новому, возникающему и прорастающему в нас. Когда происходит подобное, сила обусловленных состояний намного больше. И тогда мы сдаем, отдавая свою энергию обусловленному состоянию, не следуя потоку того нового, что у нас есть. Обусловленность тянет и толкает нас. Но если мы научимся

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) течь с потоком нового понимания, новой свободы, новых прозрений относительно жизни, тем новым, что прорастает и расцветает в нас, то, без сомнения, это новое станет больше, могущественнее, тогда как негативное, деструктивное, нездоровое увянет и умрет. Эти два процесса работают вместе: процесс уничтожения, что означает дать возможность умереть обусловленным состояниям, и процесс возвращения, роста, позволяющий беспрепятственно протекать всему естественному. В известном смысле мы ничего не выращиваем и не культивируем, но позволяем этому случиться. Когда мы позволяем случиться чему-то внутри себя, открываются каналы роста и развития. Предоставление возможности – очень могущественное сообщение и очень мощное действие. Сообщение должно быть следующим: «А теперь предоставьте себе возможность быть тем, кто вы есть». Позвольте себе сидеть, позвольте себе наблюдать, ходить, быть осознанным – дайте разрешение делать все это. И тогда вы увидите, что течете с потоком осознания. Осознание может привести нас в соприкосновение с разными событиями, помочь нам расти и продвигаться. Осознание можно вызвать любым упражнением, любой техникой или во время любого действия, это можно делать во время дыхания, произнесения молитв и мантр, танца, приготовления пищи, уборки, мытья посуды или чего-то еще, так что у нас есть все возможности для развития необходимого нам осознания. Даже когда мы ложимся спать, мы можем быть в осознании того, что происходит. Поток действий, взаимодействия с тем, что возникает, – это очень просто. Все так доступно! Нет ничего далекого. Даже вся Вселенная доступна. Таким образом мы достигаем гармонии со своим окружением, со всей Вселенной. Если мы чувствуем, что все далеко от нас, то это из-за того, что ум наш опутан некоторой концепцией и не находится в состоянии осознания. Тогда это вопрос предоставления возможности чему-то происходить, предоставление возможности себе быть, так что отсутствует суждение и чувство отгороженности от происходящего вокруг. Мы укрепляем свое осознание постоянно, независимо от того, происходит ли что-то внутри или вне нас. Тогда мы обнаруживаем больше возможности, больше личной силы оставаться самими собой полностью в любых ситуациях и устанавливать взаимодействие со своим покоем и внутренней тишиной, даже среди шума. Когда вы позволяете чему-то происходить, происходящее остается на поверхности, тогда как вы находитесь глубоко внутри своего существа. Все мы слишком часто придумываем себе место обитания и остаемся там, так что уже не можем проникнуть в свою глубину. Если принять подход предоставления возможности, вы сможете течь с потоком энергии – энергии осознания. Эта энергия обладает разумом, ясностью, бдительностью и интуитивной мудростью. Просто позвольте ей вести вас и действовать. Хотя взрыв вполне естествен при медитации, нам не следует его переоценивать, считая его необходимым условием для нашего подхода, так как это может привести нас к ожиданию экспрессивного взрыва при каждой медитации. Любая форма ожидания – это проявление собственного «я» и самопотакание. Любая попытка произвести что-либо во время медитации является неверным действием и становится препятствием на пути естественного разворачивания реальности. Единственное, что мы можем произвести и создать, – это нереальность, нечто воображаемое, поскольку реальность может проявиться только когда все наши усилия закончатся и когда все обусловленные состояния останутся на своем месте, не вмешиваясь в движение непознаваемого, из которого произрастает наша истинная мудрость. Если мы позволяем себе быть полностью восприимчивыми ко всему тому, что встречаем – нашим страхам, радостям, удовольствиям, покою, привязанности, доброжелательности, счастью, состраданию и смирению, они смогут проявить себя естественным образом для нас. Мы станем скорее каналом, через который все может протекать беспрепятственно и безо всякого сопротивления, а не просто вместилищами. Чтобы восприимчивость могла быть, необходима безусловная открытость и свобода от «я»-концептуализации и «я»-сознания. Иначе говоря, человек должен стать абсолютно ничем, т. е., быть полностью самим собой без «второго», сидящего где-то внутри тела и ума, чтобы руководить линией нашего поведения. При такой восприимчивости приходит взрыв, и вся истина являет себя, внутренний свет сияет наружу, так что нет места, чтобы что-то прятать, да и ничего невозможно спрятать. Преобладает лишь открытое и пустое пространство, пронизывающее все существо. Иногда во время медитации можно наблюдать много всего: мысли, чувства, ментальные образы, фантазии. Если продолжать наблюдать за ними без привязанности к ним и без попытки прекратить их или преодолеть, совершенно внезапно все уходит и ум полностью успокаивается, но все же остается совершенно пробужденным. И это естественный взрыв в медитации. Он поражает вас как внезапный шторм. И начинает распространяться движение созидания с безграничной, безбрежной и огромной творческой энергией. В этом – процесс собирания, объединения всех важнейших внутренних ресурсов, собственных просветлению. Полное раскрытие Истины со всеми ее атрибутами возникает одновременно с абсолютным разрушением неудержимого желания, навязчивого становления и страстного невежества, затемняющего сознание и ослепляющего ум, не

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) дающего ему ясно видеть, что в реальности происходит в каждый данный момент.

### 3. Будда и принцип контакта

Жизнь – это последовательность контактов: физических, эмоциональных и духовных. Контакт постоянно присутствует и заключает в себе движение. Все движется: Вселенная, Земля, Солнце, звезды и каждый из нас. Это постоянное состояние движения – основа контакта. Все относительно. Энергия – также движение. Без движения не могло бы быть восприятия. Мы движемся, вибрируем, чтобы обеспечить контакт с реальностью, быть в мире взаимоотношений. Этот контакт обеспечивает общую основу для общения, вразумительной передачи опыта, чувствования потока жизни. Контакт создает чувства и отношения. Глаза контактируют с видимым объектом, и возникают ощущения с сопутствующими чувствами. Такая связь приложима ко всем чувствам, включая те, которые можно назвать ощущениями ума. Когда мы медитируем, мы вступаем в мир ума. Это включает в себя эмоции, чувства, восприятие и все, что обуславливает нашу жизнь и сознание, включая состояния, возникающие в самом сознании. Мы вступаем в контакт как с ментальным, так и с физическим миром; например, процесс переживания неудобства при долгом сидении. Когда мы переживаем впечатления из прошлого, обусловленные модели восприятия и эмоции, мы реагируем. Но если мы избегаем контакта со своим телом и умом, то нет жизни, лишь ощущение безжизненности. Контакт приносит либо удовольствие, либо боль. И это есть жизненный опыт. Что происходит, когда появляются эти чувства? Если есть чувство, есть желание – достичь объекта или избавиться от него. Желание может идти в двух направлениях в зависимости от чувства. Если чувство доставляет удовольствие, мы хотим его удержать, приводя к процессу становления; у нас может быть вспышка чего-то, подобного озарению, и немедленно – желание удержать это хорошее чувство и стать им. Негативные состояния и плохие чувства приводят к желанию не иметь, разрушить, удалиться или избежать и вводят нас в конфликт. Мы находимся в конфликте с желанием наслаждаться. Эта борьба способна дать нам вкус к истине. Мы видим, что чувство – условие желания, и это желание приводит к борьбе за достижение, осуществление и удовлетворение. Этот процесс может увести нас по любому из трех направлений: к конструктивным, деструктивным действиям или бездействию. Что поддерживает желание? Что сохраняет его и дает ему силу доминировать? Прилипание и привязывание. Чем больше мы желаем, тем более становимся привязанными. Даже в желании убежать существует привязанность – привязанность к убегающему. В отстраненности или разъединении есть желание, а также и привязанность. Поскольку разъединение в смысле вхождения в состояние беспристрастия и отстранения становится невротической реакцией на негативную привязанность, оно представляет собой настроение непротивостояния перед лицом того, что нежелательно. Существует много форм привязанности, но все они ведут к карме. Существует привязанность к взглядам, идеям, мнениям, ритуалам, церемониям, деятельности, ведущей к приятным возвышенным состояниям ума или к чистоте тела. Возможно, при проведении определенных ритуалов вы даже сможете пережить «просветление» или достичь единения с Единым. И это также привязанность. Существует привязанность к эго, к «я». Вследствие такой привязанности возникает желание видеть вещи не объективно, такими, какие они есть, а в виде определенных образов, неизменных личностей, включая себя как неизменную личность. Это желание исходит из поиска подтверждения чувства собственного существования. Этот вид привязанности очень тонкий и его трудно разбить. Очень трудно, поскольку мы чувствуем, что выживаем благодаря своей личности, благодаря отождествлению с чем-то. Эго – это идентификация, акт отождествления с вещами, идеями, именами, формой, положением, статусом. Привязанность усиливает желание. Желание – это пламя, а привязанность – топливо, питающее пламя. Из-за привязанности существует кармический процесс – процесс делания и становления, и мы накапливаем карму. Существует две формы того, что на пали называется бхава: процесс кармы бхава, умышленное намерение действовать, становиться вовлеченным посредством делания, включающего ментальную активность. Это первая форма. Этот кармический процесс приводит к разным скоплениям: привычек, чувств, эмоций, гнева, ненависти, обиды и подавления этих чувств. Он ведет также к знанию, вере и намеренности. Эти качества создаются посредством привязанности и приводят к состоянию становления, второй категории кармического процесса бхавы. Процесс кармы и становления идут вместе. Вы это делаете и чувствуете, вы становитесь этим. Это непрекращающийся цикл, усиливающий нашу обусловленность. Именно так желание и привязанность способствуют кармическому процессу. А этот процесс способствует нашим действиям в мире. Каждый накапливает карму. Существует карма невежества, невидения реальности и отсутствия понимания. Из-за этого невежества у нас нет проникновения в глубь наших процессов, и мы подавляем свои чувства, накапливая

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) гнев, ненависть к самим себе и обиду с огромным страданием в качестве результата. Но ясное видение разрушает привычные стереотипы и подавление. Без этого ясного видения мы становимся застывшими, принуждаемыми и загнанными в угол. Невежество стремится не допустить, чтобы мы увидели цикл. Затем страдание становится необходимым, чтобы заставить нас обратить внимание. Это невежество – основание нашей обусловленности. Поскольку мы себя обуславливаем, появляется санкара – программы, накопленные личностью. Эти два процесса, невежество и санкара, поддерживают цикл привязанности-желания и весь кармический процесс, или процесс становления. Этот кармический процесс действует вместе с обусловленностью и невежеством, желанием и привязанностью, которые становятся пятью причинами обусловленного состояния. Вместе с причинами приходят пять последствий: сознание, тело/ум, шесть чувств, контакт и чувство. Я использую термин «сознание», относящийся к сознанию рождения. В момент зачатия возникает сознание, за которым следуют имя и форма, которые развиваются в ум и тело индивидуума. С умом и телом приходят чувства, пять физических и одно ментальное, для взаимодействия с миром. Все обеспечено для того, чтобы возник процесс взаимодействия. И это самое удивительное в человеческом существе. Однако возникновение процесса взаимодействия также бросает серьезный вызов, поскольку при попытках установить контакт возникнут неизбежные сложности. Мы становимся отдельной личностью – мистером X или мисс Y. Рождение «я есть» – это рождение эго, признающего свое собственное существование как общепринятую истину. Как ваши волосы, органы и все тело после рождения продолжают расти, так же и эго развивается благодаря привязанности к тому, что вы являетесь личностью, отдельным индивидуумом. Этот рост в то же время является распадом. Где есть жизнь, там есть и смерть. Она неизбежна при любых условиях. Итак, старение и смерть начинают свое существование с момента рождения. Из-за того, что мы рождены, как сказано, начинают существовать стенания и скорбь. На пали рождение вызывает появление соки, скорби; паридевы, стенаний; дуккхи, боли; доманасы, печали; упаясы, отчаяния. Все это составляет дуккху – страдание, сопровождающее тех, кто родился, которое начинается с контакта как основа существования. Мы должны смотреть на жизнь таким образом. Очень важно увидеть, как возникает дуккха. В жизни контактов и чувств, с желанием и привязанностью, которые сопровождают нас каждое мгновение, мы должны обладать осознанием. Осознание помогает нам избежать хитростей невежества благодаря уделению внимания происходящему, наблюдая его и понимая. С осознанием кармического процесса и процесса делания и становления мы достигнем полного понимания. Даже без полного понимания у нас все же будет глубокое проникновение в наши обстоятельства и состояние бытия, понимание того, как продвигаться к мудрости, изобилующей осознанием. Осознание включает восприятие наших ограничений, нашего невежества. Мы не должны избегать своей темной стороны. Когда мы медитируем, мы смотрим на свои стереотипы поведения, реакции, привычки, короче говоря, на свою обусловленность. Мы видим, где мы заблокированы, ментально или физически, как мы становимся подавленными, и как мы не свободны естественно реагировать и быть. Мы можем видеть, как карма скопилась в определенных частях тела и ума. Это восприятие – очистительная практика. Каждый, рождаясь, приходит в жизнь двойственности, двойственные свойства которой – в нем самом. Эти качества невозможно разрушить, хотя можно выйти за их границы. В традиционном смысле хорошее и плохое, черное и белое, все пары противоположностей – концепции. Но в реальности есть только энергия. Если энергия обладает негативным качеством, осознанность в конечном счете даст возможность течь позитивной энергии. В этом смысле тело и ум всегда чисты. Итак, лучше не разрушать негативную энергию, а позволить ей течь через нас и преобразоваться в созидательную. Позволяя осуществляться этому естественному процессу, мы очищаемся от своего груза. И этот процесс происходит при медитативном состоянии ума. Под выходом за границы добра и зла я понимаю возможность избежать концепций о добре и зле. Эти концепции связаны с обуславливающими правилами. Вы можете освободиться от обуславливающих правил, увидев реальность, но, не следуя идее освобождения, а глубоко вглядываясь в то, что есть добро, что есть зло, свободные от ментальных концепций. Когда мы описываем просветленное состояние ума как хорошее, мы даем интерпретацию. Оно хорошее, потому что нравится нам, и мы стремимся к нему. Когда мы говорим, что это хорошее состояние ума, мы подразумеваем, что хотим избежать негативности. Но даже негативные, разрушительные состояния – хорошие в том смысле, что помогают нам пробудиться к результату их воздействия, их реальности и, таким образом, к выходу из них. Без этих состояний несчастья мы остались бы без мотивации. Освобождение от концепций добра и зла может быть названо социальным освобождением – состоянием, освобожденным от социальных правил и условностей. И это состояние связано с внутренним освобождением, свободой от невежества и обусловленности и всего кармического процесса, который

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) мы накопили в своих жизнях. Тогда внутри нас нет беспокоящих влияний. Все становится мирным и ясным. И тогда нам становится легче освободиться от этих социальных стандартов, ограничивающих наш внутренний покой и способность к расширению, от правил, заточающих нас в нашей жизни в узкое пространство. Теперь можно видеть обратный порядок двенадцати связей – от дуккхи к смерти. Если нет невежества, нет и обусловленности. Если нет обусловленности, нет рожденного сознания. Если нет рожденного сознания, нет ума и тела в качестве обуславливающего развития. Если нет ума и тела, нет шести органов чувств. Если нет шести органов чувств, нет контакта. Если нет контакта, нет чувств. При отсутствии чувств нет желания. Нет желания – нет привязывания. Нет привязывания, нет развития кармы и процесса становления. И тогда нет рождения. Если нет рождения, нет смерти. И это процесс прекращения дуккхи. Ключом является невежество, поскольку, когда оно уходит, карма и обусловленность не могут оказывать воздействие. Переступаются пределы пяти причин, хотя все еще можно использовать позитивную энергию невежества, обусловленности, привязанности, желания и становления для функционирования в мире. Но они больше уже не могут использовать нас. Вот в чем значение освобождения. Окончание дуккхи находится в появлении дуккхи. Если вы видите появление, вы можете увидеть окончание; иначе невозможно увидеть процесс ее завершения. Поэтому наша работа в том, чтобы обращать внимание на то, как все появляется, как появляются боль, страдание, гнев. Видение процесса приводит к его концу. Если присутствует невежество и неясное видение, необходимо посмотреть еще раз, более глубоко. Войти в это состояние и остаться в нем, наблюдая, глубоко проникая в то, что происходит. И вы поймете всю структуру процесса. Видеть дуккху неприятно. Поэтому приходит экспрессия. Видение страха, ярости и контроля, осуществляемого другими, создает плохое чувство. Это негативное чувство может обладать такой силой, что его будет необходимо выразить. Но мы также должны смотреть, чтобы не оказаться увлеченными экспрессией: она должна стать еще одним объектом осознания. Мы уделяем внимание тому, что происходит в процессе экспрессии. С полным видением, как можем мы впасть в страдание? Ясное видение означает видение реальности, а не видение с позиции теории или знания того или иного вида. Видение в совершенной мудрости в момент возникновения ведет к освобождению. Это мудрость. Мудрость – это сила. Это лезвие, которое пронзает, проникает и отрезает. И это путь випассаны – развитие мудрости, нахождение в постоянном осознании и видение опять и опять, пока больше не останется того, что можно увидеть. Тогда смотрите, есть ли освобождение. Существует два вида процессов дуккхи: старый и текущий. Старый процесс содержится в нашем уме и теле, накопленный в виде кармы. (Но карма – часть дуккхи. Дуккха включает как боль, так и удовольствие, как радость, так и скорбь.) Текущая дуккха связана с обусловленностью: социальная обусловленность относится ко всем накопленным традициям и образованию. Личная обусловленность происходит из нашей собственной кармы, рожденного сознания. Личная обусловленность содержится в уме и теле. Например, в своих телах мы можем видеть и чувствовать результаты подчинения социальным правилам, запрещающим выражать негативные реакции. Если мы будем контролировать проявление дурных чувств, можно ощутить, как сжимаются и напрягаются мышцы. Эти телесные узлы образуют наши обусловленные стереотипы, возникающие из социальных правил и нашей склонности подчиняться им. Мы создаем эту обусловленность из-за потребности ощущать удовольствие. Это тот путь, которым удовольствие становится частью процесса дуккхи, ведущего к кармическому процессу. Другой пример – социальная привычка к комфорту, которая выражается в том, что люди сидят и лежат на мягких поверхностях, что приводит к потере структурной целостности тела. Это та карма, которую мы создаем для себя в своих собственных телах. Мы обнаруживаем боль, напряжения, узлы в мышечных тканях и необходимость лечить тело. Тогда частью медитативного процесса становятся упражнения и работа с телом. Если мы избегаем этот аспект работы из-за усталости или лени, мы прекращаем заботиться о себе и нашем благополучии. Но продолжение работы с телом приносит легкость, ясность и релаксацию. Эта работа поддерживает вас в контакте с процессами, происходящими в теле, и разными уровнями, на которые может проникнуть напряжение. Наша работа – вывести это напряжение на поверхность, к осознанию. Это випассана-йога. Сидение вводит нас в соприкосновение с умом и эмоциями на личностном и социальном планах. Випассана-йога устанавливает связь с мышцами и физической системой кармы, так что мы можем очиститься от каждого узла и вычистить всю свою карму тела. Если у нас есть впереди двадцать, тридцать или сорок лет, мы сейчас можем начинать последовательную работу по очищению тела. Но надо сознавать, что никакая отдельная техника или идея не является полной практикой очищения тела, как не является и самоцелью. Техники Рольфинга или Александера, физиотерапия с использованием двигательно-функциональных моделей или сенсорное осознание сами по себе не ведут к очищению тела. Так как если мы на какое-то время прекращаем

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) выполнять определенную технику, тело не остается очищенным. Это означает, что должно быть постоянное внимание к своему телу и к установлению хорошего баланса и чистоты в своей физической системе. То же самое справедливо и для ума. Ум может причинять неприятности, так как он полон идей, правил и установок, философий и знаний. Из-за этого мы не можем быть открытыми для реальности текущего момента. Мы носим идеи и знания как ношу, помещенную в голову. Мы должны делать это или быть тем, поскольку так говорится в буддийском учении или каком-то даосском тексте или потому что другая форма знания это диктует. Знание может быть полезным при достижении конкретных вещей, таких как постройка дома или вождение машины. Но настоящее страдание возникает, когда мы знаем теорию, но не знаем, как применить ее на практике или отказываемся ее применять. Следствием является конфликт, и мы должны принимать последствия нашего невежества. Жизнь требует постоянного внимания, стоим ли мы, сидим, движемся, лежим или делаем что-то еще. Если мы знаем, что происходит на самом деле, и используем намерение среагировать, мы вызываем прекращение. Например, если мы что-то делаем неправильно и плохо себя чувствуем из-за того, что это сделали, мы можем наблюдать, как это появилось. Будучи внимательными и обучаясь, мы перестаем ощущать себя жертвой своих собственных действий. Мы должны принять возможность совершения ошибок и учиться на совершаемых нами ошибках, что в конце концов приведет к правильным действиям. В этом заключается практика наблюдения процесса дуккхи и в медитации, и в жизни. Что бы мы ни делали, будь мы профессорами, домохозяйками или плотниками, мы будем учиться на тех ситуациях, которые предоставляет жизнь. Мы также можем наблюдать, что происходит в межличностных взаимоотношениях. Как другие на нас воздействуют? Как воздействуют на нас их мнения, идеи, критицизм? Дуккха – повсюду и в любом контакте. Дуккха – это маленькое черное пятнышко посередине удовольствия. Если мы ее не наблюдаем, нас унесет-увлечет, и мы будем страдать, когда что-то изменится. С осознанием нет цепляния за происходящее. С осознанием можно наслаждаться чем-то и оставаться свободным, когда это проходит. Мы можем осуществлять на практике предоставление свободы объекту нашего удовольствия, позволяя ему удалиться от нас, не ощущая разочарования и крушения надежд. Это род щедрости, который включает щедрость по отношению к самим себе без переживания чувства вины, так же как и щедрости по отношению к другим. Можно увидеть, что приносит нам наслаждение и что заставляет страдать. И этим может быть все, что угодно в мире. Всего так много. Зачем привязываться к одному объекту? Без привязывания мы не можем быть жертвой одного объекта или его исчезновения. Что-то может быть потеряно, но не будет разбитых сердец. Сердце разбивается из-за непонимания, из-за неотпускания. Мы остаемся с эмоциональной раной. Сердце восстанавливает свое здоровье, если оно щедрое и свободное. Тогда возникнет поток любви. Чем больше любви, чем больше мы ее отдаем, тем более щедрыми становимся. Мы больше не скупимся, мы расширяемся в мире, чувствуя, что наше пространство распространяется все дальше и дальше. Мы можем стать целой Вселенной. Разочарование и крушение наступает, если мы чего-то желаем и не имеем этого. Если мы предоставляем себе множество возможностей, мы можем течь дальше. Если мы чувствуем привязанность только к одной вещи или одному человеку, мы не можем течь, оказываемся заблокированными и разочарованными. Но мы можем переживать потерю, не ощущая разочарования и крушения, если позволять себе продолжать течь дальше, к чему-то другому. Потеря может переживаться позитивно, показывая нам наши сильные стороны, наши слабости, так же как и новые возможности. Окончание дуккхи может быть найдено в переживании дуккхи. Без переживания как дуккха может прийти к концу? Некоторые люди говорят, что вы медитируете, чтобы заплатить свои кармические долги. Но только лишь сидение и поиск завершения кармы – сомнительный процесс. Это вопрос не оплаты долга, а изъятия вклада! Если не сохранять вклад, можно разрушить банк. Тогда все становится ясно. Випассана – это путешествие открытия. Это работа, которая занимает все время, а не только время уединения (ритриты) по выходным или на протяжении одного сидения в медитации, эта работа для каждого мгновения и с каждым вздохом. Если вы выполняете ее, вы без сомнения будете свободны. Осознание приходит к вам, так как вы полностью все осознаете. Без бдительности вы становитесь сонными и отуманенными. Самое тяжелое в випассане то, что в ней нет правил. Мы должны полагаться на понимание, которое ведет нас. Жизнь очень реальна, и лучше подходить к ней реалистически, чем оптимистически или пессимистически. Когда мы начинаем видеть, что действительно происходит, все становится понятным. Вы ощущаете тесную связь со всем. Такое отношение приносит чувство единства. Стоит протянуть руку, и до всего можно достать. Жизнь приобретает новое значение, когда мы перестаем обвинять. Нам не следует винить желания, привязанность, карму или невежество и обусловленность. Мы просто признаем их и смотрим, что они делают нам, видя, насколько мы можем быть свободны от них. В этом суть. Если мы смотрим постоянно, мы можем поймать их,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) даже когда кажется, что они прячутся внутри. Целью жизни становится ее проживание. После уединения (ритрита) или в повседневной жизни можно осмотреть себя, чтобы проверить, сколько работы вы осуществили для создания основы, на которой можно работать, не просто измерить, сколь многое было достигнуто, очищено и удалено, но сколько осталось для вычищения. Это очень важно. Иногда измерение того, как близко кто-то находится к просветлению или как на самом деле далеко от него, – неверное мышление, так как вызывает либо страдание, либо гордыню. Мы должны реалистично подходить к работе, которую надо совершать над собой, и продолжать сосредоточивать на ней осознание. Просветление – это просто идеал. Мысли о нем порождают всего лишь фантазию. Нам надо быть досконально честными с самими собой. Нам не следует считать, что процесс завершен или не завершен, нам следует просто ждать и видеть. Если у нас негативные чувства, нам следует рассмотреть их ближе. Они всегда связаны в нашем уме с каким-то представлением или ожиданием. Распознав причину, можно ее отпустить. Если мы отвечаем негативным чувством на негативное чувство, такое реагирование приводит к большей карме. Негативное реагирование на негативное состояние питает само это состояние, усиливая его. Вам необходимо понять, что вы не делатель. Если вы отождествляете себя с делателем, вы перестаете на него смотреть. И существует только реагирование. Делатель – это стереотип, обусловленность, даже если он действует в вашем уме и теле, которые вы можете назвать собой. У вас может быть полная связь с тем, что происходит в вашем уме и теле, или вы можете увидеть ее утрату и неправильное понимание. Взаимодействие не означает, что вы ведете беседы с «делателем», подразумевается, что вы движетесь вместе к пониманию. «Делатель» и вы можете вместе осознать истину. Можно доверить телу дать вам хороший совет. В теле есть разумная энергия, если вы остаетесь с ним во взаимодействии. Иногда, если вы остаетесь с телом, вы можете выйти за его границы и ощутить чувство подъема в чистую энергию. И тогда спадает тяжесть и напряжение. Пока мы в мире, мы накапливаем напряжение, но у нас также есть способы очищаться от него.

#### 4. Дисциплина и познание

Дисциплина – это главное, когда брошен вызов эго. Вообще-то эго не любит дисциплины. Но некоторые эго притворяются, что следуют дисциплине, чтобы избегать контактов или чувствовать себя более комфортно, создавая узкий, маленький мирок, в котором можно было бы жить и закрыться от всех возможностей взаимодействия с другими эго. Негативные чувства, страхи и все, вытесненное из сознания, таким образом, хранится внутри. Такие эго также привязаны к жесткой непоколебимости и живут по правилам, не обращая внимания на реальные ситуации жизни, как внутренние, так и внешние. Они становятся ориентированными на определенную цель и стараются не копать глубоко муравейник своего ума и тела. Попытка соблюдать дисциплину у некоторых людей может вызвать внутреннее напряжение и отвлечение внимания. А потом человеку бывает трудно расслабиться, но без релаксации нет ясного видения сути вещей. Во время уединения (ритрита) мы устанавливаем дисциплину, чтобы бросить вызов эго, помещая его в такую ситуацию, в которой можно увидеть, что оно будет делать и как реагировать. И тогда вы наблюдаете реакции эго со всем принуждением и порывами, внезапно прорывающимися в процессе реагирования. Может ли эго реагировать, если его не подпитывают определенные условия? Как можно освободиться от своих реакций? Есть ли возможность просто отзываться и действовать спонтанно, с полным восприятием, простотой и ясностью? Конечно, тогда все становится простым. И тогда действие осуществляется в потоке озарения, или понимания, в тот же момент. Это означает, что мгновенное осознание чего бы то ни было приводит к действию. Это осознание не является условием для действия. На самом деле само немедленное и полное осознание – творческое действие. То, что мы обычно называем действием, – продолжение этого осознания. Оно начинает действовать, реализовывая то, что осознается. Таким образом, у нас нет того, кто бы нас вел, кто бы говорил, что нам делать и чего не делать. Пока мы связаны условиями, всегда есть кто-то, кто за нами стоит, заглядывая за наше плечо, умозрительный авторитет или внутренний голос, руководя нашим направлением движения. Вступая в разговоры, мы стремимся жить в прошлом и избегать настоящего, что распыляет энергию, необходимую для медитативной работы. Чтобы сохранить энергию для медитации, мы должны творчески соблюдать тишину. В атмосфере созидательной тишины можно увидеть много всякой мешанины, например прогнозы реакций людей, опасение произвести шум, чувство сознания «себя», навязчивые стереотипы избегания «себя» и поиска «других» для создания собственного удовольствия и безопасности. В положительном смысле мы находим тишину как способ обновления своего сознания и углубления интуитивной мудрости, а также для погружения в более глубокий покой и безмятежность.

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Случайный разговор – это форма сна, приятного для эго, особенно для случайного эго, которое не способно выжить, не занимая свой рот разговором. Привязанность к психологическому сну углубит наше невежество и будет препятствовать естественному движению нашего потока к пробуждению. Мы пребываем в психологическом сне, не зная, что мы делаем. Мы спим посредством знания. Мы спим посредством методов и техник. Мы спим посредством традиций и культуры. Мы спим посредством снов и фантазий. Мы спим посредством идеалов, идей и идеологий. Мы спим посредством разговоров и внутренних бесед. Мы не смотрим, не слушаем и не видим с ясностью того, что происходит. Наши чувства затуманены, неясны, они не излучающие и поэтому не восприимчивые. Именно поэтому необходима осознанность и бдительность, чтобы дать нам возможность очиститься от всех этих загрязнений и обусловленных состояний, которые называются «накопленная карма» и блокируют естественный поток разума и мудрости, а также и жизни. Нам необходимо породить в себе радужное отношение к творческой энергии, чтобы работать с осознанием и интуицией во время сидения, ходьбы, молчания, когда мы физически одни, без товарищей, когда мы соприкасаемся со всем тем, что происходит как внутри, так и снаружи каждое мгновение. Этот радужный прием предусмотрен для работы атапа-энергии, обладающей качествами сжигания, очищения и удаления всех барьеров, препятствий и блоков, включая грязь и пыль в нашей психофизической системе. Эта энергия будет производиться в основном при сидении, ходьбе, работе с телом и благодаря молчанию. Можно видеть, что при погружении в полную внутреннюю тишину мы обнаруживаем огромную энергию и жизненную силу, произведенные нашим организмом и растрачиваемые внутри него. При движении этой энергии негативные, деструктивные и нездоровые состояния ума, включая подавленные эмоции и все связанные с ними сюжеты, будут хорошенько взболтаны, оживлены в памяти, чтобы могло произойти очищение. Тогда созидательная энергия и здоровые конструктивные состояния сознания потекут и вырастут в красоте, любви и сиянии. Благодаря этим процессам самопроизвольно возникает непосредственное знание фактов и реалий. Не существует вопроса: «Откуда мне это известно?» Этот вопрос – оправдание тому, что вы не позволяете всем исследованиям и взрывам произвести свою работу и не приходите в состояние полной тишины как внутренней, так и внешней. Нам кажется, что мы не существуем, если не разговариваем, и боимся, что тогда не сможем себя идентифицировать. Во время разговора, как внешнего, так и внутреннего, вы чувствуете, что являетесь кем-то и ощущаете свою идентификацию. Но если вы внимательно и тщательно соблюдаете тишину, вы подходите близко к себе самому и пугаетесь. Вы думаете: «Что произойдет? Ко мне приходит что-то могущественное. Я могу потерять рассудок». Вы привязываетесь к своему уму, веря тому, что он говорит, и поэтому не можете отпустить ситуацию. Конечно, ум будет сражаться мало-помалу за свое собственное выживание. Остающиеся вне реального опыта и принудительно прилаживающиеся к тем условиям, которые создает ум, могут сказать, что вы сошли с ума. Но не имеет значения, что говорят люди, поскольку вы знаете, что происходит. Вам не надо позволять мнениям людей, их отношению, манерам поведения и реагированию оказывать на вас влияние. Главное для нас – погрузиться в этот источник тишины и ощутить, что это такое. Иногда вы чувствуете, что внутренний диалог не останавливается и, кажется, будет продолжаться дальше и дальше. Но в иных случаях он быстро прекращается. Если пытаться его остановить, можно преуспеть. Но тогда вы создаете личную гордыню, которая закует вас в кандалы жадности и привязанности. Если вы просто позволите ему иссякнуть, оставаясь в полной осознанности и потоке своего дыхания, вы не придете в большое возбуждение, но установите баланс и равновесие, так что не будет возникать гордость или чувство собственной важности. И тогда существует лишь свободный поток естественного раскрытия. Что касается дыхания, интересно отметить, что при каждом вдохе мы вдыхаем не только воздух, но и энергию нашего окружения. При каждом вдохе мы вбираем в себя энергию, поэтому если оставаться среди деревьев, холмов, озер и очень чистого воздуха, то не будет недостатка в чистой энергии. Когда мы все это вдыхаем, созидательная энергия входит внутрь и помогает нам соприкоснуться с нашими внутренними ресурсами, проникая сквозь препятствия и блоки как в теле, так и в уме. И тогда начнет работу процесс очищения. При внутреннем действии осознания и наличии созидательной энергии все негативное и деструктивное будет удалено посредством выдыхания и спонтанной экспрессии. Когда мы входим в глубокую медитацию в состоянии полной внутренней тишины, нам требуется немного воздуха, так как ненужный воздух может стать неблагоприятным фактором для такого медитативного состояния. В происходящем нет никакого личностного намерения. Это вопрос того, как организм ведет себя благодаря своей собственной мудрости. Поэтому если вы продолжаете плыть с ровным течением своего дыхания и сохранять свою осознанность в чистоте и бдительности, вы сможете почувствовать, как с дыханием приходит энергия, а что-то вытекает, и вы ощущаете освобождение. Иногда

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вы замечаете незначительное раздражение в определенных частях тела или, возможно, некоторую боль, появляющуюся с дыханием. Хотя большие кармические накопления могут взрываться совсем иначе. Тем не менее именно благодаря дыханию мы соприкасаемся с тем, что у нас внутри. Тогда производится атапа-энергия, которая допускает к работе новую чистую энергию. Поэтому вам не надо действовать или что-то делать, заставляя что-то случаться. Вы просто обеспечиваете радужный прием и остаетесь совершенно пассивными на уровне эго, и тогда абсолютное подчинение атапа-энергии и мудрости войдет в полную силу. Эго может и не быть пассивным, за ним надо наблюдать. Эго – это насильственный стереотип обусловленности, возникающий при идентификации. Если вы продолжаете наблюдать за своей обусловленностью и проходить ее с полной осознанностью, позволяя всему случаться, у вас будет ясное глубинное понимание эго и его функций. На этом пути нет сопротивления или борьбы: вы можете найти свое собственное пространство и установить ясные отношения со своим эго. Практика випассаны – это наблюдение за умом, а не его контроль. Итак, когда вы наблюдаете свой ум и видите, как он движется и действует, вы обретаете больше мудрости, создаете свою собственную силу и созидательную энергию, чтобы доминировать над своим умом. Иногда, возможно, вы ощущаете себя слабым и бессильным; если вы считаете, что это и вправду так, вы даете власть своему уму. Вы кормите свой ум и усиливаете его, прилипая к тому, что он говорит. Ум – это просто ум. Смотрите, что ум делает и как он создает вещи. Не думайте, что ум могущественный или бессильный, но вместо этого ищите источник чистой, созидательной энергии. Многие поднимаются и выходят благодаря тому, что атапа-энергия проникает, горит и выталкивает все это наружу. Поэтому, когда такая энергия встречает препятствие, оно загорается и выходит наружу. Особенно в теле можно почувствовать энергетические блоки, иногда сопровождаемые болью или напряжением, или вы можете совсем их не сознавать. Но когда энергия пытается истощить блокировки, чтобы очистить систему от напряжения и боли, вовлеченная в процесс область обычно разогревается, и на ней даже происходит потоотделение. После того как эта часть тела очищается от физиологической и эмоциональной боли, тело возвращается к нормальной температуре. Итак, можно видеть, что энергия работает все время, осознаем мы ее работу или нет. Она также обжигает ум. Ум становится беспокойным, потому что он обожжен. Для большинства людей сложность в том, что когда ум возбуждается и клопочет из-за того, что происходит здесь и сейчас, люди становятся его жертвой. Они создают предвзятое мнение о том, каким образом должен ум служить им, вместо того чтобы просто наблюдать за умом и позволять ему полностью проявляться, предоставляя возможность усиливаться глубинному пониманию ума и его содержанию. Беспокойство заключается в себе состоянии уныния, неудовлетворенность и проявление боли. Ум чем-то неудовлетворен. Он ищет что-то, доставляющее удовольствие и радость. Если ему не удастся найти, он жалуется и испытывает постоянную неудовлетворенность. Такова типичная характеристика беспокойного ума. Но если заглянуть в то, чего не хватает, или в то, чего ум ожидает, можно понять ситуацию и принять ее такой, как она есть. В практике випассаны делать приходится немного, но видеть надо много. Как ум, так и тело становятся объектом нашей медитации. Наблюдайте свои психофизические процессы снова и снова, пока они не превратятся в простую энергию вибрации, которая позволит вам выйти за их рамки. Если этого не происходит, продолжайте наблюдать тело и ум, проникая в различные движения, деятельность и чувства, эмоции и мысли. Это очень просто сделать. Вам не надо искать никакой техники или метода, которые помогли бы вам достичь эффективности. Иногда вы чувствуете, что неспособны смотреть. Посмотрите на голос, говорящий вам, что надо делать нечто негативное. А потом продолжайте смотреть. Вы можете испытать некоторое разочарование из-за попыток сделать то, что, как вам кажется, вы сделать не можете. На это также следует посмотреть. Не избегайте разочарования. Если вы испытываете разочарование, позвольте ему быть и помните, что его необходимо наблюдать – исследуя причины или условия, приведшие к его появлению. Очень часто люди стараются избегать подобные так называемые «плохие» состояния, пытаясь создать «хорошие». Прилипание к позитивному, хорошему состоянию – очень тонкий неуловимый процесс для обусловленного ума. Но пока есть плохое состояние, вам надлежит проработать его, пока оно не растворится. Подобная ситуация предназначена для полной встречи с самим собой. Здесь нет выбора, этой встречи не удастся избежать. Если вы будете реагировать, ваша реакция создаст еще более конфликтную ситуацию и увековечит негативные стереотипы обусловленности. Действительно, если находиться с самим собой постоянно на протяжении определенного периода времени, то неизбежным следствием станет тоска, когда вы обнаружите, что вы неприятная личность или что не происходит ничего интересного. Опять-таки, в такой ситуации просто оставайтесь с тоской. Вы – скучающий человек, скучный самому себе. Исследуйте, почему преобладают такие условия. Скорее, это путь понимания себя, а не самооценивания

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) – способ осознания того, в чем действительно находится освобождение. По отношению к вашему окружению и людям, близким вам, важно оставаться в состоянии текущей между собой и остальными, втекающей и вытекающей, чтобы видеть ясно и четко, какими они предстают перед вашим восприятием и как вы на них реагируете. Возможно, вы хотите изменить мир и людей в соответствии с вашими представлениями и стандартами. В определенных ситуациях, как, например, сосредоточенная прогулка в группе, вы можете быть боретесь со своей внутренней критикой, например в адрес того, кто неправильно идет, или в свой адрес из-за недостатка осознанности настоящего. Наблюдайте за своими реакциями и постарайтесь увидеть, что удерживается вашим мелочным умом. Благодаря осознанию и наблюдению за тем, что происходит, развивается проницательное понимание. Все существенное, что требуется для этого процесса, находится здесь, внутри нашего человеческого организма. Вам не надо искать в книгах, чтобы узнать, что же вам делать и с чего начать или как справиться с этим процессом роста и созревания. Книжки неглубоки и неадекватны для взаимодействия с действительностью, хотя могут казаться многообещающими. Вы также можете быть введены в заблуждение тем, как они написаны. И в результате вы пытаетесь подогнать свою ситуацию к описанной так называемыми экспертами. Реальный источник знания – ваше собственное тело и ум, ваши отношения с самим собой, другими и окружающей средой. Поэтому вы не можете избежать в своей жизни метода медитации випассаны. Он вместе с вами при каждом движении и при каждом действии. Тем не менее вы можете утратить практику випассаны в жизни, если перестанете быть внимательными и осознанными. Мы можем наблюдать, мы можем смотреть и мы можем видеть. Объектом может быть что угодно или совсем ничего. Вы просто сидите и слушаете, как льется дождь, и ощущаете прохладный воздух на своем лице. И все входит в эту открытую сферу бесстрастного осознания. Вы не создаете блоков, не умертвляете себя, не заставляете окоченеть или стать бесчувственным. Просто дайте возможность всему прийти и уйти. Будьте полностью открыты и восприимчивы ко всему, что происходит, и постоянно двигайтесь в потоке своего осознания. Внимание не отвлекается, если есть этот поток осознания. Отвлечение внимания – результат концентрации, и оно приходит с желанием придерживаться или избежать чего-то, или получить что-то, чего здесь нет. В практике випассаны объект не закреплен, напротив, предоставляется возможность двигаться настолько свободно и естественно, насколько это возможно. Человек не держится за объект, но постоянно учится применять простое осознание. Когда вы движетесь в потоке такого осознания, объект может приходиться и уходить как преходящее явление. И тогда вы наслаждаетесь тем, что происходит в каждый момент, и видите неразрывность и целостность, подъемы и падения, бесконечный процесс появления и исчезновения. Все видно так, как оно есть, без суждения, критики, замечаний или философствования. Таково простое осознание. При дыхании сохраняйте внимание на продвижении вдоха в брюшную полость за счет ощущения расширения и сжатия. Когда вы вдыхаете, вы чувствуете, как в тело входит воздух, и оно расширяется или поднимается. Когда вы выдыхаете, живот сокращается или опадает. Просто наблюдайте это явление, чтобы прийти в соприкосновение с большим количеством энергии внутри тела. Оставайтесь полностью открытыми тому, что появляется, будь то изнутри или снаружи. Таким образом, вы не будете пребывать в каком бы то ни было неизменном сфокусированном положении, но будете двигаться свободно и внимательно. Твердое, но гибкое движение и ясность бытия, кстати сказать, становятся вашим действующим центром. Если вы сидите в подобном центре, вы можете видеть все вокруг, не поворачиваясь назад или в стороны. Позвольте себе быть, чувствовать, воспринимать и переживать то, что доступно в данный момент, будь то боль, страх, гнев, смятение, печаль, радость, блаженство, счастье, восторг или покой. Такое позволение в высшей степени важно. Когда мы не позволяем себе смотреть, мы не можем видеть, что действительно происходит, и автоматически пытаемся управлять или подавлять. Например, когда вы чувствуете, что вас что-то пугает, вы стремитесь убежать или пытаетесь управлять собой, стараясь быть сильным, при этом в мышцах создается напряжение, а в уме – жесткое упрямство. Таков стереотип избегания, сопротивления и блокирования естественного потока реального переживания. И тогда вы внутренне затвердеваете, поскольку вашей личностью управляет страх. Когда вы не позволяете себе получить переживание потока и пройти через него, над вами властвует страх. Страх сильнее всего, если вы одиноки. Именно когда мы одни, мы становимся восприимчивыми к раздражающим страхам. Мы думаем о привидениях и злых духах, когда в одиночку идем в темноте, но страхи растворяются, если вместе с нами есть другие люди. Подобным образом то, что кроется в нас, выходит на поверхность в большей степени, когда мы изолированы и физически находимся наедине только с собой. Когда вы сидите в группе, вы до некоторой степени одни, в том смысле, что не взаимодействуете с остальными, тем не менее вы все же ощущаете поддержку. Когда вы где-нибудь совершенно одни, вы можете столкнуться с разрушительными силами и

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) оказаться беспомощными, после того как какое-то время их избегали. Вы не знаете, что делать, и неизбежно становитесь жертвой. Но если вы позволяете себе проходить через что-либо, что в любое время может вам предстать, вы научитесь с этим явлением взаимодействовать и проявлять свою внутреннюю силу. Даже если вы одни, вы все равно можете ощутить свою личную силу, уменьшая вероятность мучений. Таким образом, ваша личная сила и достоинство будут реализовываться все в большей и большей степени. И это очень важный момент – увидеть, способны ли вы переживать свою творческую силу или вы отдаете ее другим людям, или своему уму, так что у вас не остается своей собственной силы. Сила существенна – это творческая энергия для нашей жизни и для работы с препятствиями и сложностями существования. Очень важно отдаться практике випассаны, уделяя внимание каждому курсу обучения, каждой групповой деятельности: нет места оправданиям или жалобам на боли и страдания, дремоту и усталость. Посмотрите, как далеко может зайти страдание. Посмотрите, как сильно боль может повредить тело или как тело может очиститься, проходя через боль и высвобождая ее. Единственное, что может создавать для нас трудности, – склонность искать отдых в качестве компенсации. Вы хотите высвободить напряжение или отдохнуть, всегда приспособив позу так, чтобы найти удобное положение. Если неудобно так, вы пробуете тот или иной способ. Это привычка избегания – боли и неудобства, прохождения через то, что есть в данный момент. Мы должны извлекать пользу из творческого напряжения, позволяя беспрепятственно протекать всему происходящему. Дайте себе разрешение полностью прочувствовать на опыте подобное напряжение и посмотрите, как тело использует свой разум, чтобы справиться с ситуацией. Вам это действительно интересно, поэтому вы становитесь полностью пробужденным и внимательным. Очень важно также наблюдать, как мы держим свои тела, как создаем себе препятствия и как неправильно используем свои тела, – по тому, как человек держит тело, видно, где находятся блокировки: в челюсти, шее, голове, плечах, животе, коленях, лодыжках и т. д. Ощущение боли, онемения, холода, дрожи или безжизненности указывает на точки зажима в этой области. Помимо обращения внимания на эту область очень полезно делать в нее вдох и переживать любое ощущение, которое там есть в данный момент. Это не техника, но способ помочь себе соприкоснуться с тем, что стоит за этими чувствами. Сочетание внимания и дыхания становится более эффективным благодаря соединению внутренней и внешней энергии. Тело – наиболее доступная часть нас самих. Его можно использовать как транспортное средство для путешествия через нашу жизнь на уровнях проявления. Когда тело обнаруживает и раскрывает накопленную карму, мы видим, что ум также оказывается задействованным и функционирующим в этой области. Определенные части тела говорят на определенном языке. Ум живота говорит что-то одно, тогда как ум сердца рассказывает о чем-то еще, а ум головы занят своими собственными делами. Термин «ум», использованный здесь, относится к психологическим состояниям и подавленным чувствам. В терминологии буддизма в этом контексте «ум» равноценен термину «телесное сознание», одной из шести форм сознания, действующих в системе человека. Поскольку разные части удерживают разные обстоятельства и разные чувства, они говорят на разных языках. Вот где и как в жизни возникает конфликт. Непонимание и отсутствие коммуникации становится неизбежным. Например, когда голова доминирует над гениталиями с их жадностью и навязчивым желанием, сердце порицает такое поведение и становится застывшим, обрубая всякие контакты. В результате область грудной клетки сокращается, и негативная энергия оказывается запертой в ней. Согласно языку сердца, оно защищает себя, сокращая мышцы, и удаляется в свой маленький мирок. Оно к тому же покрывает себя металлическими обручами, чтобы не расколоться. Таким образом, сердце начинает болеть, его сильные желания и нужды блокируются и не могут быть удовлетворены. Сердце хочет любить и быть любимым, расширяться, так как ему все время очень холодно, и оно совершенно застыло в своем тесном мирке. Как следствие, сердце захватывает боль, напряжение и печаль, и поэтому оно кричит о помощи. Здесь и возникает необходимость очищения и избавления от заблокированных энергий. Чувство рассказывает нам, что происходит, и мы отзываемся заботой и любящим вниманием. Чувство – это язык тела и ума. Если вы хотите понять, что тело или ум вам передают, вам необходимо наблюдать за ощущением в точке контакта. Тогда вы будете точно знать, о чем они говорят. Слова, приходящие через ум или мышление, вводят в заблуждение и очень часто искажают реальность. Но относительно физиологических явлений тела или ума ощущение никогда не обманет. Обладая ясным пониманием, можно правильно реагировать. Будда придавал особое значение чувствам и ощущениям, которые традиционно ориентированные буддисты имеют склонность игнорировать. Он говорил: «Остановитесь на чувстве». Вполне ясно, что он обучал своих монахов и последователей-мирян каждое мгновение жизни обращать внимание на ощущения в каждой точке контакта посредством чувств. Он не предлагает нам в тот же миг

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) начать думать, рассуждать и приводить доводы, так как подобное приведет к созданию и накоплению кармы. Слова также порождаются такими реакциями, но слова не являются языком жизни, а лишь идеями, символами, созданными традицией, культурой, образованием и обучением. Язык жизни – чувства и ощущения. Вы начинаете понимать, о чем вам сообщает жизнь, когда внимательны к ощущениям и наблюдаете за ними.

#### 5. «Незападающий» ум

Находящиеся в осознании всегда возвышаются, они никогда не опускаются. Нет у них также и «места пребывания»; они могут двигаться от одной ситуации к другой. Очень сложно для ума не «западать». Но из-за желания найти место пребывания, будучи для того приспособленным, ум не может избежать страдания и боли. Итак, нет выбора у ума... нет выбора в способе избежать страдания и боли из-за этого тяжелого условия – желания иметь место пребывания. Он должен быть где-нибудь, должен где-то обитать, иначе он не может почувствовать себя в безопасности или защищенным. Но суть практики випассаны – обладать этим качеством «незападающего» ума. Посмотрите, как вы оказываетесь застывшими или негибкими из-за идей, принципов, правил. Или из-за методов, техник, образа жизни, духовного пути. Потом вы оказываетесь привязанными, вы идентифицируете себя с чем-то. И вы привязываетесь к своему проникновению в суть, к своему пониманию или к своим убеждениям и жизненному опыту. Все это – места закрепления для ума. Когда вы находитесь в подобной ситуации, как вы себя чувствуете? Понаблюдайте, как вы себя чувствуете, обладая этой жесткой непреклонностью, не в состоянии смириться, если думаете: «Это должно быть так и не может быть иначе». Вы увидите, как будет больно, если вы выберете такое отношение. Или вы говорите: «Медитация должна быть такой-то», – быть молчаливой или бурной, шумливой. Если у вас жесткое отношение к первому или второму, у вас возникнут сложности. Но «незападающий» ум скажет: «Не стоит предаваться ожиданиям, надо приветствовать то, что приходит». Итак, если у вас есть полная открытость по отношению к тому, что возникает, ваше состояние ума сильно отличается от привязанного, у которого есть определенные идеи, отношения, ожидания. Это не тот путь, на котором притворяются, что не страдают, но как только ваш ум оказывается открытым, ни за что не держась, не привязываясь ни к каким принципам или идеям, ни к каким убеждениям, ни к каким традициям, на этом пути уже нет страданий. Этот ум такой свободный! Свободный двигаться, реагировать, быть чутким к происходящему. И такой ум разумен и более способен справиться с ситуацией, как только ничего не остается в запасе для управления развитием событий, ситуация воспринимается легко. Но каким образом может ум ни на что не «западать»? Он возвращается к осознанию. Если находиться в постоянной осознанности, ум не «западает» ни на что, он течет, свободно движется, не привязывается к объекту. Он не создает для себя места пребывания. Он подобен пчеле, летающей с цветка на цветок. Такой вид осознания движется в потоке с «незападающим» умом. «Незападающий» ум не создается, он возникает естественно, если находиться в таком состоянии осознания. Во время страдания нередко бывает трудно отпустить случившееся, даже если мы знаем, что от этого надо избавиться. Ум прилипает к событию, вызвавшему страдание, и повторяет себе: «Мне причинили боль, мне причинили боль, мне причинили боль». Ум не может освободиться. И таким образом ум прилипает к «месту пребывания», к своей собственной карме, и не позволяет себе освободиться от того, что переживает. Именно невежество помогает нам создавать «место пребывания». Надо увидеть, как больно пребывать в чем-то, без осознания этого невозможно стать освобожденным благодаря «незападающему» уму. Надо научиться быть свободным от того, что мы знаем, от того, что переживаем. Обладая такой свободой, мы знаем больше, мы учимся лучше. Не существует такой теории или философии, которая бы в совершенстве отражала истину. Философия или теория – лишь один из способов объяснения субъективного понимания или опыта. Но если мы считаем построенную нами теорию или обнаруженную философию единственной дорогой жизни, мы создаем «место пребывания» для ума. Напротив, если вы перестаете привязываться к определенной теории или философии, новые теории и философии станут для вас понятными и приемлемыми, так как вы движетесь на более глубоком уровне: занимаете большее пространство. Нам надо увидеть, как ум влияет на нашу жизнь, как мы верим своему уму. Ум настолько внушает доверие, способен столько всего создавать, производить впечатление, восторг. Само по себе это неплохо, но все зависит от того, как мы относимся к тому, что создает ум, у нас есть способность обучаться реагированию на плоды творения ума вместо того, чтобы прекращать его творчество. Таким образом, мы используем свои внутренние ресурсы и выявляем свою способность реагировать на ум и все им созданное. И тогда ум становится эстрадным артистом. Создается множество прекрасных вещей. Ум

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) удивителен. Пока ум обусловлен, он не может не создавать. Даже то, что называют «обусловленным состоянием» (или буддийским термином «санкхара») внутри нас, на самом деле нельзя удалить, пока у нас есть тело и ум. Но мы можем обрести освобождение и свободу по отношению к санкхаре, обусловленному состоянию. Обусловленное состояние все же остается, но без насильственности. Мы становимся более гибкими по отношению к миру. Приходя в мир, мы должны использовать свою санкхару. Мы не можем уйти от санкхары, не можем применять нирвану для взаимодействия с миром. Но благодаря тому что теперь санкхара «под контролем» и не является принуждением, ее можно использовать, прежде чем она использует нас. Итак, можно взаимодействовать с миром, используя определенные условия, чтобы подвергнуться воздействию мира, не причиняя себе страдания. Иначе вы можете почувствовать, что вам надо создать общину вне мира. Но необходимость взаимодействовать с миром останется. Вы не можете полностью отрезать себя. Необходимость взаимодействия, старая санкхара, остается внутри нас. Нет ничего плохого во взаимодействии с миром. Мир – очень хорошее место для испытания себя, чтобы увидеть, действительно ли мы освободились, действительно ли мы свободны. Осознание помогает нам двигаться, быть в потоке, чтобы не становиться застывшими. Будда сказал: «Тот, кто осознает, постоянно движется, идет дальше. Всегда поднимается». Этот вид энергии – жизнь, движение жизни. Таким способом, мы можем найти свой дом повсюду: где бы мы ни были – это наш дом, мы чувствуем себя дома. Вы никогда не ощущаете себя чужаком, никогда не ощущаете себя отчужденным от любого места или человека. Повсюду вы встречаете близких людей, вы всюду чувствуете родство. Такова свобода, связанная с движением жизни и «незападающим» умом. И тогда вы ощутите, что открыты многим вещам, и много всего придет к вам: радость, ясность, безмятежность, так же как и боль и напряжение. И будет пустота – «незападающий» ум – это пустота. Благодаря этой пустоте не на что «запасть», есть только чистое пространство бытия. Здесь нет центра, нет точки – нет фиксированного места, где бы можно было быть. Осознание не создает какой-либо фиксированной точки. Оно их разрушает. При медитации иногда вам хочется быть однонаправленным, объединенным с чем-то. Стремясь к концентрации, вы просите ум создать место пребывания, узкое пространство. Но если вы позволите себе вырваться из этого узкого пространства, из этой однонаправленности, вы потечете и полетите в огромный мир, в огромное пространство. Бесконечность. Все это внутри вас. Это не воображение. Вы можете научиться быть свободными и от места пребывания, двигаться от места к месту, от одного события к другому, становясь человеком «без цели» и «без места».

#### 6. Поток жизни

Если мы верим, что для медитации нужна тишина, нам неприятно, когда тишину нарушают. Почему? Из-за ожидания. Если вы можете слушать шум и тишину с верным отношением, вы не найдете между ними различия. В тишине, если внимательно прислушаться, можно услышать множество всего возникающего, разговаривающего с вами. Правильное слушание – это форма медитации. Не следует думать, что медитация – это только когда сидят или ходят, исполненные внимания, или едят со вниманием, или делают что-то медленно и спокойно. То, что мы делаем, на самом деле не важно, но то, как мы это делаем, будет определять наше медитативное или не-медитативное состояние. Нередко люди привязаны к форме, к внешним способам действия как форме медитации или не-медитации. Но когда вам свойственна подверженность форме, вы стараетесь принять форму определенным образом, в действительности не обладая медитативным настроением. Но люди, привязанные к форме, сказали бы: «Нет, если вы не сидите правильно в позе лотоса с прямой спиной и полным соответствием в остальной форме сидения, вы не медитируете». Когда вы пытаетесь сесть или лечь, расслабиться с ясным осознанием, с полным вниманием к происходящему вокруг или внутри вас, вы несомненно медитируете. Необходимо понять суть простоты медитации. Медитация – здесь и сейчас. Благодаря простому ясному осознанию вы видите, вы слышите, вы знаете, что происходит. Вы знаете не только что является объектом медитации «там снаружи», но также и что происходит «здесь внутри» и как оно воздействует на объект, на то, что происходит вовне. Вы – во взаимодействии, вы – в контакте с происходящим. Большую часть времени мы отрезаны от контактов или отношений с происходящим снаружи и внутри нас. «Отрезание» – это проявление исключения, фиксирования, замыкания в чем-то. Оно является противоположностью открытости. Но если внимательно посмотреть, можно увидеть, что большинство из нас боится быть открытым, боится увидеть то, что не ожидает увидеть, в особенности если это что-то пугающее или неприятное. Беспокойство часто вызвано неспособностью освободиться от прошлого, ожиданием того, что что-то неприятное повторится вновь. Медитация – это способ отпустить прошлое или прожить прошлое, если с ним имеют дело. С ним имеют дело,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) как только оно возникает. Поэтому мы говорим о медитации как о «жизни в настоящем, жизни сейчас, каждое мгновение». Если каждое мгновение вы полностью пробуждены, у вас полностью живое осознание, что еще можно желать? Можно спросить: «Как можно быть пробужденным все время?» Мы ощущаем постоянную пробужденность как бремя. Многие думают, что если постоянно быть пробужденным, то не будешь счастливым. Но это согласуется с идеей осознанности, которая совершенно отличается от состояния осознания. Без сомнения, если мы делаем усилие, чтобы быть осознанными, это становится бременем. Но это не означает, что осознание – бремя. Именно то, что мы делаем усилие, является бременем. Поэтому мы задаем вопрос: «Действительно ли надо делать усилие, чтобы быть осознанным, или можно быть осознанным просто так?» Нет, не требуется настоящего усилия, чтобы быть осознанным. Приложение усилия на самом деле приводит к рассеиванию энергии, отчасти потому, что энергия направляется на совершение действия, на действие приложения усилия; энергия также тратится на беспокойство и напряжение при концентрации на цели – осознании. Поэтому энергия течет в нескольких направлениях. Когда подобное случается, вы устаете и расстраиваетесь из-за отсутствия успеха. Если вам удастся достичь осознания благодаря усилию, вы очень гордитесь собой, но как только вы себя поздравите, осознание исчезнет, опять оставив вас в расстройстве. Но если вы относитесь ко всему процессу, как к игре, вы можете над ним посмеяться, вы никогда не станете жертвой из-за потери осознания. Вы никогда не испытаете чувства безнадежности, так как надежда есть всегда, надежда без направления вашей энергии на то, чтобы на что-то надеяться. Надежда существует также в том смысле, что ваше существо движется в потоке в своем собственном направлении, не останавливаясь, и что вам открыто множество возможностей, вы находитесь в постоянном состоянии текучести. Можно найти опору как в негативном, так и в позитивном. Вы с легкостью можете понять негативное, вы не можете двигаться вперед, вы становитесь очень несчастны из-за того, с чем вы ничего не можете поделать: с вашими неудачами, препятствиями, преградами. Но, опираясь на позитивное, очень трудно прийти к пониманию из-за приятных ощущений. И это главное препятствие, мешающее дальнейшему продвижению. Мудрость приходит благодаря страданию и разочарованию, но эти состояния не следует ни искать, ни создавать. Суть в том, что мы должны смотреть, движемся ли мы в потоке или привязались к чему-то, вместо того чтобы пытаться плыть. Если вы пытаетесь плыть, то опять следуете идее движения в потоке. Следование – это неудачное обстоятельство для нашего образа мышления. Можно видеть, что вы не следуете множеству вещей в обществе, но следуете множеству представлений и точек зрения внутри себя, из-за этого вы не свободны. Если бы вы могли ясно видеть, как вы следуете, вы могли бы возобновить движение в потоке. Говорят, что медитируют ради обретения покоя и счастья. Это верно, но не совсем. Если вы «следуете» обретению покоя и счастья, вы просматриваете-пропускаете страдание и разочарование или подавляете их, так как не хотите иметь с ними дела. Медитировать – это обладать «покоем», и вы повторяете эту мантру опять и опять. Но медитировать становится тяжелее, поскольку вы задалась целью. Когда мы задаемся целью, эго стремится к достижению, что для него совершенно естественно. Тогда мы виним себя или эго за то, что не достигаем поставленной цели. Если мы спорим с собой или исследуем причину отсутствия успеха, мы не смотрим на то, что происходит. Эти действия отдаляют нас от реальности, так как мы не смотрим на то, что происходит «сейчас». Мы смотрим на что-то «там» в прошлом или будущем, мы не смотрим на то, что происходит в данный момент. Когда вы сидите и делаете какие-то движения, жесты, осознаете ли вы свои движения в отношении своих чувств или идей? Или когда вы совершаете движения из-за того, что нервничаете, осознаете ли вы, что нервничаете? Итак, очень часто мы теряем связь между своими движениями и чувствами. Постарайтесь понять различие между концентрацией и осознанием. Осознание открыто тому, что происходит, оно видит все, что связано с происходящим. Требуется только, чтобы вы смотрели. Если мы смотрим постоянно, мы увидим. Если мы не смотрим, мы не увидим. Однако, если мы смотрим, фиксируя свое внимание только на чем-то одном, мы пропустим много всего другого. Медитировать с таким представлением означает фиксировать свой ум на чем-то. Но мы противодействуем фиксированию. Нам нравится чувствовать, что мы что-то делаем. Это деятельность эго, эго необходимо чувствовать, что оно что-то делает. Но випассана предлагает: «Посмотри на эго, оно хочет делать что-нибудь». Тогда эго становится объектом медитации. И вы видите, в чем состоит желание эго. Итак, что же такое на самом деле медитация? Мы говорили о чем-то некоторое время, но все же, возможно, у вас нет четкого представления о медитации. Ключ не в том, чтобы было представление, а скорее в том, чтобы в действии стать осознанным, будучи внимательным, живя в полноте тем, что происходит в данный момент, обладая контактом с происходящим. Не важно, называете ли вы это медитацией или нет. Некоторые могут проявить ум и найти четкое определение тому, что такое

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) медитация, но это определение становится огромным барьером для медитации. Вы видите почему? Потому что мы следуем представлению – именно этому представлению. А путь медитации заключается в том, чтобы быть свободным, а не следовать. Определение становится узкой тропинкой для идущих по ней. Мы все принимаем на веру. Мы говорим, что знаем. Но как только мы говорим это, мы уже сформировали вывод, что отбивает у нас желание исследовать выводы других людей, и мы спорим с теми, кто не соглашается с нашим представлением о медитации. Спор – всего лишь еще один способ избежать нововведения. Он появляется из-за того, что мы тащим за собой свое прошлое. Если носить с собой что-либо из прошлого, то этот процесс становится бременем. Чтобы жить в полноте в настоящем, нам необходимо сбросить ношу, но надо знать, что мы носим с собой. Медитация проявляет осознание, чем мы являемся на самом деле, как мы что-то делаем, что с нами происходит – мгновение за мгновением. Если вы себя осуждаете и решаете, что вы плохой человек, вы не объективны. Обвиняя себя, вы не смотрите на то, что происходит сей час. «Плохой» и «хороший» – это мнения. Кто на самом деле может сказать: «Это плохо, абсолютно плохо», не обладая мнением о том, что плохо и хорошо? Вы относительно хороши или относительно плохи. Вы можете писать книги об этике или просто видеть, что происходит на самом деле, и также исследовать концепции плохого и хорошего, насколько они полезны и насколько бесполезны. Тогда вы увидите полезность и бесполезность концепций и выйдете за их границы. Больше нет двойственности, нет противопоставления. Таково медитативное состояние – пребывание в состоянии равного приятия всего, когда не принимается ничья сторона и не происходит отождествления себя с тем или этим. Отождествление – едва различимое препятствие для того, чтобы быть подлинными. Мы не подлинны, так как постоянно отождествляемся с чем-то – с образом, с впечатлением от самих себя. Итак, вы не можете быть подлинными, поскольку вы – образ. Вы – впечатление – крошечная часть себя. Випассана не сводится к фиксированию внимания на определенных аспектах вашей личности, но уведомляет вас, что время от времени они могут в вас преобладать. Однако доминирующий фактор связан со многими другими вещами, так что вам надо быть открытым, чтобы многое про себя увидеть. Тогда вы все больше и больше открываетесь разным уровням, разным состояниям сознания, всему, что связано с вашим существом или становлением. Главное в випассане – смотреть и видеть. Видеть – единственная цель, если вам нужна цель или задача. Но это нельзя создать. Вы не можете произвести видение. Но когда вы смотрите, вы видите. Точно так же, когда вы идете, вы оказываетесь где-то. Итак, когда вы закрываете глаза, вы закрываете себя. Если не смотреть, нельзя видеть. Смотреть – не так уж трудно, но надо знать, как смотреть. Вы смотрите через определенные представления, определенное отношение, определенные условия. Но существует то, что можно назвать чистым видением, – это просто видение без каких бы то ни было ограничительных условий. Видение – это само по себе осознание. Поэтому осознание нельзя отделить от видения. Видение, настоящее видение – это освобождающий фактор, а также и созидаящая сила. Но мы не должны пытаться освободиться, так как делая это, мы следуем идее освобождения. Мы пытаемся создать освобождение. А это отличается от освобождения, которое нельзя создать. Итак, мы можем потерять освобождение, поскольку все созданное подвержено изменению. Несотворенное всегда здесь. Им нельзя обладать, но его можно переживать. Поэтому благодаря полному осознанию мы приходим к освобождению. Освобождение означает, что мы свободны от обусловленности и от обусловленного сознания, так что мы приходим к чистому, ясному, безусловленному сознанию. Випассана смотрит на то, что есть здесь. Прошлое становится объектом осознания, медитации. Прошлое – это «сейчас», и поскольку прошлое представляет себя сейчас, оно находится в настоящем. Если сознательно попытаться посмотреть назад, то этот процесс станет воспоминанием. Некоторые переводят термин сати, или осознание, с пали как воспоминание. Но воспоминание всегда относится к прошлому. Сати – это аспект напоминания о прошлом, медитации о прошлом, но также и видения настоящего. В то же время у него есть возможность породить прозрения в будущее. И все это включено в термин сати. Поэтому объект осознания – здесь, в этом мгновении. Если вы что-то ищете, это не является применением осознания. Випассана не требует поиска (смотреть по сторонам) или обращения к прошлому (смотреть назад), она требует смотреть на то, что перед нами здесь. Осознание позволяет прийти всему: тому, что в прошлом, тому, что в будущем. Пусть все это приходит, просто смотрите. Есть ли что-то за пределами эго? Можем ли мы отпустить эго и довериться деятельности, превосходящей эго, – нашей внутренней сущности? Это трудно. Мы знаем, что у этой сущности есть знание, мудрость, способность к пониманию, но как можно ее освободить и как можем мы довериться тому, в чем не окончательно уверены? Надо быть осторожным и не вовлекаться в игры эго, надо верить, что осознание или прозрение знает лучше. Эго думает: «Возможно, мне не удастся справиться с моими проблемами». Но это только страх эго или беспокойство. Если мы думаем, что есть

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) лишь эго, мы создаем себе преграду и не взаимодействуем с реальностью. Если вы не можете ощущать себя в безопасности без эго, если вы не можете довериться своей внутренней сущности, которой, как вам кажется, может там и не быть, то что же вы можете? Ничего не делайте. Просто пусть эго страдает, и тогда наблюдайте за ним. Вы подойдете к такому моменту, когда эго не может больше сражаться и останавливается. Когда эго перестает бороться, все становится совсем иным и гораздо проще. Вы теперь совершенно одно. Нет никого, кто бы пытался господствовать над вами, управлять вами или говорить вам, что делать, а чего не делать. На пали существует термин, который переводится как «обладание вторым», вторым не во временном смысле, а вторым действующим лицом – эго, обусловленностью. И если этот «второй» с вами, вы не свободны. Но кто это первое действующее лицо? Некоторые называют его «внутренней сущностью», другие – «высшим я». Терминология не важна, а действительно важно увидеть это первое лицо. Когда это удается, «второй» исчезает. В этот момент вы остаетесь одним, действительно одним – в целостности, всеединстве – одним. Быть полностью воссоединенным означает существовать без предметно-объектных отношений. Вы становитесь соединенным с сознанием настоящего момента. И тогда, несомненно, существует полная свобода. Нет желания чего бы то ни было. Все имеется в наличии.

## 7. Уверенность в себе и зависимость

Одним из аспектов учения Будды является уверенность в себе. Она обычно не подчеркивается, но представляет очень существенный аспект для жизни. Насколько мы понимаем уверенность в себе – нам не следует все время полагаться на других. Если вы полагаетесь на других, чтобы быть счастливыми и чувствовать себя в безопасности, вы разрушаете этих людей или, по крайней мере, их эксплуатируете. В то же время вы пренебрегаете этим существенным аспектом уверенности в себе. Как можно видеть из наблюдений над своей практикой жизни и жизни других людей, существует тесная связь между уважением к себе и зависимостью. Существует история об одном человеке, которого царь послал изучать учения разных учителей и разных культур. Когда он вернулся спустя много лет, он дал короткий отчет: морковка. Люди часто остаются на уровне внешних аспектов религии: подобно морковке, часть, представляющая истинную ценность, скрыта из вида под землей. Люди хотят, чтобы для них все упростили, но в исполнении этого желания скрыта зависимость. Зависимость властвовала в нашей жизни с рождения. В детстве, когда невозможно помочь себе физически, приходится полагаться на других людей, которые о нас заботятся. В результате этой зависимости мы пренебрегаем развитием уверенности в себе. Где бы мы ни встретили трудности, мы всегда идем к своим родителям попросить их о помощи. В отношениях с друзьями мы тоже создаем этот тип эмоциональной и даже физической зависимости. Мы зависим от наших друзей, чтобы ощутить, что у нас есть кто-то, кто может утешить нас или нам помочь, если мы чувствуем себя одиноко или попадаем в беду. Одиночество – это враг уверенности в себе. Он возникает в результате зависимости. Если вы независимы, вы не чувствуете себя одиноким и у вас нет желания властвовать или контролировать, играть в определенные игры отношений. Властный человек ощущает глубокое одиночество, поскольку желание господствовать и управлять приводит его в состояние страдания и отчаяния. Такой человек ощущает пустоту, если это желание не исполняется. Невозможно осуществить все желания. В старинной пословице говорится: «Тысячи рек текут в море, но море никогда не переполняется». Точно так же желания движутся в потоке нашей жизни, но они не могут постоянно осуществляться. Поэтому нам нужна свобода от желаний. Религии всегда говорят о свободе от желаний, но мы чувствуем, что от них невозможно освободиться. Иногда в буддизме применяется сильное выражение для описания того, как удалить желание: разрушить его! Буддизм использует сильные выражения, чтобы мы более серьезно смотрели в суть желания и избежали порабощения им. Пока нет свободы, существует рабство. Мы порабощены своими внутренними обстоятельствами, привычками и стереотипами восприятия. Мы – рабы самих себя. Что означает быть свободным от желаний? Значит ли это, что мы совсем не должны иметь желаний? Или это означает, что мы должны управлять своими желаниями? В некотором смысле это означает, что мы используем желания для конструктивных целей и созидательного жизненного пути, вместо того чтобы желания использовали нас. Но нас ничто не может удовлетворить навсегда. Поэтому поиск вознаграждения и удовлетворения бесконечен. Мы становимся рабами, если ищем и ищем, подчиняясь этой движущей силе желания. Я понимаю свободу от желаний как свободу от принуждения желаниями. Когда мы свободны от такого принуждения в любом аспекте нашей жизни, мы ощущаем себя свободными для движения и деятельности. Нас ничто не сдерживает, не толкает и не тянет, и мы движемся в потоке в соответствии со своим пониманием. Когда мы

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) свободны от принуждения, основные природные желания будут использоваться для поддержания жизни. Никто не откажется использовать природные желания: желание пищи, воды, теплой одежды, укрытия и т. д. Все это естественно. Но и свобода от принуждения желаниями существенна. Посмотрим более внимательно на суть эмоциональной уверенности в себе. Можем ли мы ощущать себя в безопасности эмоционально в процессе нашей жизнедеятельности или при выполнении какой-то работы, в любой ситуации, в которой оказываемся? Или мы эмоционально встревожены, неуверенны, стеснены эмоционально, всегда чего-то хотим? Желание – это недостаток чего-то или отсутствие. Когда мы хотим большего, это означает, что нам этого не хватает. Мы чувствуем, что внутри ничего не имеем. Внутри ощущается эмоциональная неуверенность, означающая отсутствие или недостаток уверенности в себе. Насколько мы зависим от нашего окружения, от людей вокруг нас? Нам необходимо наблюдать за всеми этими отношениями и условиями жизни, которые мы создаем. Если понять, то нет нужды во внешней поддержке. Можно спокойно оставаться в комнате, спокойно, мирно, не чувствуя себя одиноким. Когда вы куда-то отправляетесь вместе с друзьями, можно ощущать благодарность и ценить то, что находитесь вместе с ними, но это не означает, что вы от них зависите. Это не означает, что вы отвергаете социальные контакты, но вы их не ищете все время. Если мы зависим от других людей или социальных обстоятельств, чтобы чувствовать себя счастливыми, это значит, что в нас чего-то не хватает, особенно если эта тенденция очень сильна. Если мы просто хотим ценить и понимать разные способы жизни, то это другое дело. Уверенность в себе не то же самое, что негативное разделение, невротическое избегание людей. Люди, которые негативно отделены, – очень застенчивые. Им очень трудно громко говорить, разговаривать и даже задавать вопросы, так как они думают, что могут ранить другого человека или что их посчитают глупыми. Такие реакции указывают на недостаток уверенности в себе. Если вы сторонитесь людей, это не означает, что вы полагаетесь на себя. Вы сторонитесь людей из-за страха встретиться с ними, из-за страха, что не будете способны встретить все то, что произойдет. Такое отношение, когда вы держитесь в стороне, не полезно для жизни. Вы создаете для себя очень маленький мирок. Если вы не можете переносить мир, вы заключаете себя в тюрьму. Однако можно отстраниться от людей в смысле удаленности ради конструктивной цели. Можно удалиться в тихое место, чтобы глубже заглянуть в себя и увидеть, кем ты являешься при таком тихом образе жизни. Можно увидеть, будут ли у вас определенные реакции на эту спокойную жизнь, которые невозможны, пока мы живем в шумном мире, в окружении людей. Должен быть баланс между отстранением от людей и пребыванием с ними. Есть уроки, которые проверяют нас и показывают, способны ли мы полагаться на себя или все еще ищем зависимости, пусть и бессознательно. Когда мы не можем полагаться на себя, на свои собственные внутренние ресурсы, мы испытываем зависть, ревность, ненависть, обижаемся. Мы испытываем ревность к другим людям, так как чувствуем, что у них есть такие качества, которые отсутствуют у нас. И тогда мы пытаемся с ними соревноваться, что обостряет ревность и зависть. Но если вы принимаете себя и полагаетесь на то, чем обладаете, пытаетесь проявить свои скрытые возможности, свои человеческие ресурсы, вы рассматриваете других людей как зеркало, в котором видите то, что отсутствует, или то, что полезно. Тогда отношения превращаются в освобождение и взаимообмен. Это любовь. Любовь дает и делится, но не завладевает. Если мы завладеваем, мы не любим, и когда мы пытаемся завладеть, удержать – это зависимость. Если наши взаимоотношения построены на любви, понимании и свободе, в смысле свободы быть самим собой, позволяя другому человеку также быть тем, кем он или она является, тогда эти отношения становятся здоровыми. Так как вы ничего не хотите, вы можете просто делиться тем, что есть у вас, вам не надо полагаться на кого-то еще, чтобы быть здоровым и счастливым. К вам на ум даже такое не приходит. Тогда каждый старается внести свой вклад, и любовь струится потоком. Когда вы вносите свой вклад, вы даете. Поток любви останавливается в тот момент, когда вы пытаетесь удержать, схватить, обладать. Обладание – величайший враг свободы. Можно ли на самом деле прожить жизнь, не обладая ничем? Обладание означает привязанность к чему-то. Это нечто иное, чем просто что-то иметь. Тем не менее надо удовлетворять свои основные жизненные потребности. Мы имеем что-то не за счет захватывания, а благодаря открытию себя и предоставлению себе возможности быть свободными. Если мы теряем то, что имеем, мы понимаем, это ушло. Если мы теряем человека, который нам очень нравился, мы осознаем, что такова природа вещей. Ничто не может оставаться вечно. Как только мы что-то теряем, мы понимаем, избегая, таким образом, крушения надежд и ощущения, что мы несчастны. Это не означает, что нет грусти из-за утраты. Естественно, вы испытываете печаль, но вы ее осознаете. Печаль – это чувство, возникающее из-за ментального контакта с тем, что мы теряем. Если мы видим печаль как чувство, мы видим ее как пузырь, который исчезает. Она не остается и не становится

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) негативной, пока мы не сформируем к ней негативное отношение. Как можно преодолеть зависть, ревность и обиду? Мы просто не пытаемся. Любые попытки приведут к подавлению. Просто примите, что вы завистливы, или ревнивы, или обидчивы, а потом наблюдайте, как эти чувства возникли. Как вы пришли к этим чувствам? Каким образом вы держитесь за них? Каким образом вы позволяете им властвовать в своей жизни? Посмотрите на структуру этих эмоций. Там, где у вас нет полной уверенности в себе, у вас в жизни есть соперничество. Вы играете в игру сравнения, что может принести вам ощущение гордости, но очень часто приводит к крушению надежд и ощущению себя несчастным. Игра в сравнение вызывает в жизни еще большее соперничество. Чем больше вы соревнуетесь с другими, тем более завистливыми, ревнивыми и обидчивыми становитесь. Теперь обратитесь к себе, полагайтесь на себя. Станьте для себя светом, прибежищем для самих себя. Это существенно, особенно на эмоциональном уровне. Из-за того, что мы взрослые, мы думаем, что можем на себя полагаться, но эмоционально мы скорее как малые дети, всегда хотим утешения от кого-то еще. Если мы не вырастем эмоционально, мы не сможем быть счастливыми, мы не сможем быть свободными. Мы не сможем полагаться на себя. Мы всегда пытаемся зависеть от чего-то внешнего в поисках отцовской или материнской фигуры или какой-то властной фигуры, то тут, то там. Но не существует власти, пока мы ее не предоставим кому-нибудь. Власть – лишь наше создание. У каждого есть своя функция, но это не означает, что они автоматически имеют над нами власть. Если вы полагаетесь на себя, вы не будете покорным в своих отношениях с людьми. Также вы не будете проявлять властность, ваши отношения будут равными. В то же время вы уважаете остальных людей за то, что они такие, какие есть, отличая людей в соответствии с их статусом и функцией, но такое отличие не влечет за собой страха. Когда вы идете к так называемым гуру, не давайте им власти над собой, полностью подчиняясь им, принимая все слепо, не задавая вопросов и не проводя исследования. Это не означает, что следует быть самонадеянным. Вы принимаете людей и уважаете их за то, что они такие, какие есть, но в то же время вы применяете свой разум, проверяя их, а не слепо принимая то, что они говорят. То, что мы осознаем, становится нам очень понятно. Мы это видим. Мы не чрезмерно доверчивы, но и не чрезмерно отвергающи. Когда мы не бросаемся в крайности, мы идем по срединному пути. Жизнь наша сбалансирована. Если мы сильно не соглашаемся со словами кого-то, нам надо посмотреть на свои реакции. У каждого есть свобода говорить и свобода прислушаться или пропустить мимо ушей. Если вы видите или чувствуете, что что-то не так, вы должны сказать то, что думаете, в соответствии со своими чувствами. Когда мы таким образом делимся с другими своими мыслями и чувствами, мы помогаем друг другу расти и жить в мире и покое, этот путь является альтернативой конфликту во взаимоотношениях. Когда мы так делимся друг с другом, мы не разрушаем уверенность в себе и не создаем зависимость. Все жизненные сложности проистекают от зависимости и отсутствия или недостатка уверенности в себе. Давайте поразмышляем над этим. Необходимо как следует понять, что означает зависимость. Удерживание, захват, обладание – это зависимость, подобно привязыванию к приятным переживаниям в медитации, вы делаете себя зависимым от своего переживания. Если вы не можете повторить его еще раз, вы чувствуете себя несчастным и разочарованным. И все это из-за зависимости, а не из-за уверенности в себе. Уверенность в себе означает свежий подход ко всему в любой момент. У нас есть то, что нам надо, чтобы справиться с ситуацией. Нам не надо нести с собой особое снаряжение. Оно находится с нами. Оно здесь. Когда есть необходимость, оно появляется. Когда вы в тяжелой ситуации и если вы уверены в себе, вы осознаете все происходящее и к вам всегда что-то приходит. Но надо ли зависеть от того, что приходит к нам? Нет! Мы можем ожидать, что если мы в тяжелой ситуации, то что-то придет, но тогда мы становимся зависимы. Но, с другой стороны, если у нас нет никаких идеалистических ожиданий, если мы даем возможность всему приходить самому по себе, мы начинаем на практике использовать свои пробные камни реальности: осознание, бдительность, ясность ума. Вы применяете все это. И тогда, конечно, что-то приходит. Если оно не приходит, это не имеет значения, вы не чувствуете разочарования! Можно задать вопрос, как узнать, действительно ли мы в состоянии осознания, поскольку мы можем вводить себя в заблуждение. Когда мы находимся в полном осознании, у нас совершенно нет мысли об осознанности. Мы не знаем, что такое осознание, но только то, что оно присутствует. Это состояние взаимодействия с чем-то более глубоким в нас. Уверенность в себе приводит к возникновению свободы. Милосердие и простота приходят в жизнь, если вы уверены в себе, уверенный в себе свободен от хватания и зависимости; тогда течет поток любви. И вы действуете, вы даете благодаря потоку – свое служение, информацию, все, что у вас есть. Вы прощаете другим людям за их проступки по отношению к вам. Весь мир полностью открыт и ясен. Вы не прячете недовольство, ненависть или обиду, поэтому нет взрывной силы

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) негативности. Нет конфликта. Как только вы оказываетесь в состоянии конфликта, наблюдайте его. Смотрите, чтобы он не возобладал. Он сам по себе растворится. У вас есть свет, любовь и прибежище, когда вы полагаетесь на себя, если вы не ищете прибежища вовне и не отвергаете ничего, что может прийти извне, чтобы помочь вам в трудный момент. Но ваше прибежище главным образом внутри вас, оно с вами, куда бы вы ни пошли. Вам не надо строить место поклонения или ашрам, чтобы обрести убежище. Возможно, вам потребуется нечто вроде собрания, вам может потребоваться место для проведения каких-то совместных действий в группе. Но надо понять, что истинное прибежище – внутри, это уверенность в себе. Будда очень четко прояснил этот вопрос. Будьте своим собственным прибежищем, будьте для себя светом, пусть истина будет вашим собственным прибежищем. Кто еще может быть вашим прибежищем? Усердно занимаясь собой, вы найдете прибежище, даже если это трудно сделать. Усердно заниматься собой означает жить через себя, проживать мир, проживать опыт прохождения всех своих уровней: физического, эмоционального, ментального, духовного. Не изолируйте себя, но проживайте все на опыте, чтобы осознать и научиться жить с ними в мире и гармонии. Если вы не понимаете всех этих вещей, вы не можете жить с ними в гармонии, они становятся доминирующими факторами в жизни. Физическое тело, эмоции или ум могут властвовать над нами, если мы их не понимаем. Когда мы понимаем их и проживаем их хитрости и обманы, они больше не могут использоваться для нас свои хитрости. У вас есть оружие – проникновение в глубь их состояния, мгновенное понимание того, что происходит. Можно тренировать свое физическое тело, эмоции, ум, духовность, все, что есть у вас. Нет ограничений, нет правил. Мы свободны в том смысле, что нами не управляют эмоции, физические и психологические потребности. Нас не толкают и не тянут все эти вещи. Мы свободны, чтобы быть. Не просто свободны от обиды, зависти или ревности или любого другого негативного состояния, но свободны быть. Когда вы позволяете себе быть, вы разрешаете быть также и другим.

#### 8. Этот вопрос о страхе

Страх – серьезное обстоятельство жизни, особенно в современном мире. Люди ощущают себя очень ненадежно, у них есть как эмоциональные, так и психологические проблемы. Молодежь страдает гораздо больше, или, возможно, она более открыта в своем страдании, чем старшее поколение. Столько всего происходит, что молодые люди оказываются сбитыми с толку. Тот, кто не привык к столь быстрым изменениям, может испытывать страх, беспокойство и напряжение. Страх связан с беспокоейством и чувством вины. Просветленные всегда говорят, что мудрый человек свободен от страха и связанности. Пока мы не свободны для того, чтобы совладать со страхом, мы не станем мудрыми. Наше знание не будет оказывать нам никакой помощи в жизненных ситуациях. Иногда страх приходит безо всякой причины – принимая ванну, вы можете ощутить, что вами овладел сильный страх, происхождение которого вы не можете понять. Медитирующие в одиночестве в пещере могут испытывать такой сильный страх. В своей повседневной жизни мы постоянно боимся быть отвергнутыми своими друзьями или теми людьми, которых мы встречаем. Мы хотим, чтобы у нас были друзья, и мы привязываемся к мысли об установлении дружбы. Поэтому мы не можем быть «настоящими» с теми людьми, с которыми вступаем во взаимоотношения. Также люди боятся любви. Они хотят любить своих друзей или детей, но боятся их любить. Понаблюдайте внимательно за собой. Вы заметите, что так и есть на самом деле. Вам хочется быть любимым, но вы боитесь любви. Для некоторых трудно применять слово «любовь», у этого слова есть разные значения, и существует страх неверного понимания. Буддийским монахам не разрешается применять слово «любовь», поскольку в соответствии с монастырской традицией считается, что монахи не должны любить в смысле эмоциональных реакций или собственности так, как люди понимают любовь в узком смысле. Вместо этого буддисты применяют слово метта, которое переводится как «любящая доброта». Но любовь все же присутствует в качестве глубокого искреннего чувства или истины. Не важно, испытываете ли вы метту или любовь, если она у вас есть, она есть, какое бы слово вы ни употребляли. Люди могут бояться любви, так как они боятся привязанности. Посмотрите, как мы сужаем свои границы, строим стены, чтобы у нас была стабильность и мы чувствовали себя в безопасности. В основании всех этих стереотипов поведения лежит страх. Вы чувствуете, что если вы не эгоистичны, то кто-нибудь вас опередит и поэтому вам надо соперничать. Чтобы соперничать, вам надо быть эгоистичным. Вам надо быть жестоким и грубым, чтобы добиваться своего и опережать остальных. Насилие, жестокость, несправедливость в нашем обществе происходят из состояния страха, которое искажает нашу реальность, нашу истинную жизнь. Страх тесно связан с печалью. Печаль – это суть одиночества. Печаль означает сухость и безжизненность, которые вы иногда испытываете. Как только вы ощутили безжизненность, вы увидите, что за этим стоит потеря. Мы боимся, потому

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) что не хотим терять. Печаль приходит из-за привязанности или желания, тяги, прилипания и эмоциональной зависимости. Когда мы эмоционально зависим от внешних обстоятельств или людей, определяющих наше счастье или безопасность, мы подсознательно создаем в себе страх. Иногда люди могут встать на позицию независимости. Внешне они могут зависеть от самих себя, экономически и физически, но все же существует большой слой эмоциональной зависимости, вызывающий страх и тревогу, так что человек не может чувствовать себя в безопасности ни с самим собой, ни в любом месте. Все это связано с нашим ложным отождествлением, искажающим всю жизнь. Именно поэтому мы утрачиваем свою истинную сущность, свое истинное «я», в западном понимании. Когда вы отождествляете себя с чем-то, чем вы не являетесь, как можете вы быть настоящим? Это невозможно. Мы отождествляем себя со своим характером или статусом, положением на работе, образом себя, впечатлением о себе. И так, мы невежественны относительно того, что мы есть в реальности. Если мы знаем, каковы мы в реальности, нет сложностей. Вы не становитесь жертвой возникающего и воспринимаемого страха и беспокойства, поскольку они были с нами с момента нашего рождения в эту жизнь. Благодаря тому что все эти вещи были хорошо знакомы нашему сознанию, они с легкостью нас привлекают, и мы позволяем им властвовать в своей жизни. Некоторые люди могут видеть свой образ разными способами. Можно воспринимать себя доминирующим, подчиненным или отстраненным типом личности. Очевидно, что такое видение – обман. Если мы – только эти аспекты, мы не целостны, мы лишь части. Реальность отсутствует. Доминирующий фактор – лишь один фактор, один факт в нашем образе жизни. Иногда мы доминируем, иногда нет, иногда мы привязаны, иногда отстранены. И все это лишь возникающие в жизни факторы. И большая ошибка – отождествляться с ними. Но нам необходимо увидеть, что является управляющим фактором нашей личности. Что заставляет нас чувствовать себя несчастным, вызывает в нашей жизни страдания? Необходимо удерживать свое внимание на этом стереотипе, чтобы его увидеть, следить за ним, не говоря: «Это я. Это мое». Удаление этого препятствия позволит проявиться истинной сущности, но нам следует увидеть препятствие, вместо того чтобы охотиться за истинной сущностью. Нам надо следить за своими препятствиями. Когда мы их наблюдаем, нам не надо ничего делать со своей истинной сущностью, она проявляется естественно. Если ребенок воспитывается в атмосфере приятия, воспринимая все таким, каким оно приходит к нему, таким, как оно есть, его личность здорова, и в ней присутствует немного страха или беспокойства, и они не становятся доминирующими факторами его жизни. Но если ребенка воспитывают в атмосфере амбиции, соревнования и жесткой дисциплины, он будет страдать от беспокойства и тревоги. Когда его окружение противоречит той атмосфере, в которой он был воспитан, он ощущает угрозу своей безопасности, и это повышает беспокойство. Беспокойство приводит к страху, а из-за страха мы совершаем ошибки и ощущаем вину. Мы чувствуем свою вину за то, что мы сделали, а также за то, что нам следовало или не следовало бы делать. Но если оставить в стороне этот вопрос «следовало – не следовало бы», у вас вины нет. Можно увидеть, что это действительно иллюзия. Иллюзия и реальность идут рука об руку. Когда мы попадаем в иллюзию, мы не можем видеть реальность. Но когда мы видим реальность, иллюзия исчезает; стоит увидеть свет, и тьма отступает. Вина – это психологическая обусловленность, связанная с правилами и предписаниями и непрерываемым авторитетом. Если у вас есть правила, то у вас есть для себя образец, и если вам не удается жить по этим правилам, вы создаете чувство вины, или когда вы нарушаете правила, у вас возникает чувство вины. В Индии существует направление диалектического материализма, называемое локайата, которое очень критически нападает на все религии, утверждая, что все религии – это определенные «священные» слова, такие как «благое» и «неблагое», «небеса» и «ад», применяемые, чтобы запугивать людей. Но если понять, что подразумевается под словами «благое» и «неблагое» или «небеса» и «ад», то они не будут создавать затруднений в нашей жизни. Нет ничего абсолютно хорошего и абсолютно плохого. Небеса не вечны, а ад не является их противоположностью, но и то и другое представляет собой переживания в нашей жизни. Мы возносимся на небеса и низвергаемся в ад в своих переживаниях, когда мы изводим себя. Переживая эмоциональные трудности, мы находимся в аду. Когда мы испытываем радость, покой и блаженство, мы отправляемся на небеса. Такие колебания не дают нам достичь статичности и вынуждают узнавать все больше и больше. Человеческие существа – легко приспособляющиеся. Поэтому нам надо брать всю ответственность за самих себя, так как мы можем упасть вниз или подняться вверх в зависимости от нашего понимания и деятельности. Что происходит, если мы стали совершенно свободными и освобожденными? Мы все еще взаимодействуем с миром, а посредством своих чувств получаем переживания небес и ада. Иногда у нас возникают неприятные чувства, но все находится под нашим управлением. Мы можем без труда совладать с ними, мы уже

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) не жертвы небесно-адских переживаний. Когда вы освобождены, вы все еще испытываете неприятные чувства и волнения, но личность сбалансирована в отношении этих эмоций и чувств. Тогда личность становится здоровой и не является угрозой фактором. И человек уже не привязан к определенной вещи или убеждению. Граница, связывающая нас с определенными убеждениями, идеями или стереотипами, сломана. Тогда приходит свобода, которая связана с нашей реализацией себя, наших ситуаций в том смысле, что мы становимся истинными для себя самих и для других. Когда страх видится как препятствие, надо при его появлении вплотную и внимательно на него посмотреть. Что вызывает страх? Иногда вы думаете, что другой человек может вас отвергнуть, если вы скажете то, о чем думаете. Но часто происходит противоположное. Конструктивная критика существенна, но надо знать, как ее преподнести. Возможно, в нашей жизни нас уже отвергали, и мы боимся, что история повторится. Без сомнения, в наших отношениях необходима мягкость, но это не значит, что мы никогда не должны проявлять твердость в общении с другими людьми. Некоторые люди спят на очень глубоком уровне. Нам надо им помочь и применять решительные слова, но с состраданием, без ненависти или неприязни или любой другой негативной эмоции. Иногда мы себя ненавидим. Почему? Потому что мы навязываем себе это «следует – не следует». Когда мы не можем действовать в соответствии со своими стандартами, мы себя ненавидим, отвергаем себя, усугубляем иллюзию и уходим все дальше от реализации своей истинной природы. Ненависть может вызвать больше страха. Когда вы себя ненавидите, вы боитесь заглянуть внутрь, потому что боитесь увидеть в себе что-то неприятное. Мы не можем заглянуть глубже во внутреннюю красоту, мы взаимодействуем лишь с внешним человеком. И для нас очень просто пропустить эту внутреннюю реальность, эту истину. В переводе на язык Запада можно сказать, что когда вы находите себя, свою истинную сущность, вы находите Бога. Бог – это то, чем вы являетесь на самом деле. Если прийти к этой точке, то больше нет ни отделения, ни разделения, есть цельность бытия. Вы ощущаете тождественность, это тождественность с целым. И это некоторый вид взаимоотношений, поскольку единый – это совокупность. Когда вы говорите, что испытываете единство, вы также видите множественность. Существует тип взаимоотношений, который не основан на отражении. Вы находитесь в союзе с Единым Бытием, вы целиком с самим собой, со своей истинной сущностью. Все включено. В буддизме мы говорим об уничтожении всех обусловленных состояний, и тогда это нирвана. Нирвана – это полное угасание, в котором угасшее становится бытием; то, что угасло, – видимость, нереальность. Это умирание и возрождение. И они происходят одновременно. Буддизм обращается к нирване как к процессу угасания, достижения Пустоты. Пустота – это возрождение, а уничтожение обусловленного – смерть. В христианстве говорится о смерти во Христе. Это процесс исчезновения, ухода из обусловленного, из несовершенства. И когда вы приходите к «Христу в нас» – это возрождение, достижение своей истинной сущности. Не следует бояться смерти. Если бы мы не могли умереть, мы не могли бы возродиться. Если мы не могли бы умереть для старого, новое не могло бы прийти, новое не может сосуществовать вместе со старым. Как только вы увидели истину, вы увидели свою собственную истинную сущность, и тогда для вашей внешней личности необходимо какое-то время, чтобы осуществиться в соответствии с этим видением. Надо быть терпеливым. Стремление повторить переживание также является препятствием. Переживание, которое мы получили, может не достичь нашего сознательного уровня, но если было такое переживание, то произошло коренное изменение. Это изменение производит работу в нас, в нашем глубинном уме, очищая процессы мышления. Но нам все же надо еще кое-что делать. Это похоже на выращивание овощей на нашем огороде, нам необходимо о них заботиться, давать им питание, поливать заботливо, с любовью и пониманием. Подобным образом нам не следует позволять, чтобы отвлекающие внимание влияния, которые приходят в нашу жизнь, затмили наше новое переживание. Суть в том, чтобы увидеть ложный или идеализированный образ, с которым мы себя отождествляем, и обнаружить нашу истинную природу. Идеализация сужает наши условия существования, столь сильно привязывая к одной точке, что нам становится очень трудно свободно продвигаться. Когда мы привязаны к чему-то определенному, мы чувствуем себя неудобно, слушая, как люди говорят об идеях, противоречащих нашим. Это происходит из-за того, что мы держимся за убеждения и образы, которые сами идеализировали. Без этого образа мы можем увидеть то, чем мы действительно являемся, и остаться со своей истинной сущностью. И тогда рассеивается воздействие страха. И вы избежите того, чтобы оказаться пойманным страхом, если не будете ему сопротивляться и позволите себе пережить его в полной мере. Когда вы не позволяете себе прожить страх, он становится все сильнее и сильнее. Как только вы позволите себе получить опыт проживания страха и увидеть, что такое страх, не убегая, не откладывая, не избегая, а направляясь прямо в него и наблюдая его таким, какой он есть, вы поймете истину страха. Если вам хочется дрожать от страха, позвольте себе

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) дрожать. Тело и ум должны сотрудничать. Когда вы позволяете своему телу вытрясти из него страх, вы чувствуете себя легким и ясным. Когда тело становится ясным, сбалансированным и объединенным согласно своему устройству, оно образует канал для освобождения негативных эмоций, таких как страх, и для беспрепятственного протекания потока жизни. Все дело в отношении. То, что происходит самопроизвольно, проистекает из собственной гармонии, но то, что происходит насильственно, исходит из эго, из самооценки, а на этом уровне воля играет деятельную роль. Воля относится к эго, это не вы. У нас есть свободный выбор. И дело здесь не в воле, потому что воля непосредственно связана с процессом становления. И она также не связана с бытием. Когда кто-то просто проявляет волю, он хочет стать кем-то или чем-то, например стать бодхисаттвой в буддизме махаяны. Он не желает вступать в нирвану, пока последняя травинка не станет просветленной. Но такая воля ложна. Настоящий свободный выбор вместе с ясным прозрением в ситуацию в каждый момент отличается от личной воли. Итак, свобода от воли – мудрость в действии.

## 9. При раскрытии

Когда вы сами увидите, как искажается глубинное понимание, вы поймете отличие чистого глубинного понимания от искаженного. Помню, как кто-то на ритрите отметил, что меня «испортили» мои переживания в Калифорнии, я больше не следовал направлению строго. Расширение по новым направлениям иногда пугает людей, они прилипают к прошлому. Но мы должны расти, и рост бесконечен. Можно видеть, что рост имеет отношение к большему исключению, выбрасыванию, снятию кожи, подобно змее. Именно так змеи выживают. Рост – это избавление от комплексов и подавлений, нездоровых и деструктивных состояний, это обладание большей свободой, большим раскрепощением, большей чистотой, большей открытостью, текучестью. Мы движемся все к более полному бытию. Поэтому жизнь становится все богаче, пока мы следуем ей. Она становится не уже, а шире, глубже, безбрежней. У нас есть определенное основание, но основание – лишь для того, чтобы мы вступили на него, и оно могло повести нас дальше, к иному. Поэтому в жизнеописании Будды говорится о лотосе, который появился, чтобы поддерживать его стопы, и, куда бы он ни ступил, был лотос. В Индии качества лотоса сравниваются с сердцем. Свойство лотоса таково, что он ни к чему не прилипает, вода остается на нем, но лотос никогда не становится емкостью для нее. Подобно лотосу, сердце открыто и готово получать энергию солнца, когда оно восходит. Чем больше мы избавляемся от своих комплексов и подавленных эмоций, скованности, закупорок, нездоровых и разрушительных проявлений ума и тела, тем больше всего доброго и благого втекает в нас естественным образом. Затем приходит естественный поток творческой энергии. Но из-за препятствий, из-за нашей зажатости доброе и благое не может войти в нас. Чтобы течь с потоком, нам необходимо осознание. С осознанием разум и мудрость приводят к движению в потоке, к бытию, к расширению и росту, так как мы встречаем разные вещи, и восхищающие, и пугающие. Поэтому у проходящего к нам жизненного опыта будет две стороны. Но, обладая осознанием, мы охотно пройдем через жизненный опыт, проработаем его, не сражаясь, но снабжая энергией, чтобы предоставить потоку возможность продлиться. Поэтому рост не может остановиться. Он продолжается, пока есть жизнь. Путь роста – это путь удаления всех помех, дающий возможность прорасти семенам. У нас есть все необходимые семена, из которых вырастает бытие, завершение, свобода. Вы становитесь простым и естественным, вы становитесь тем, кем вы являетесь в этот момент. И тогда вы растете. Таким образом, можно сказать, что процесс роста не прекращается, он продолжается и продолжается. Чем больше поток, тем яснее становится осознание. Тогда мы открыты для взаимодействия, мы наблюдаем и постоянно остаемся внимательными. Мы должны оставаться открытыми, не занимая себя мыслями. Если ваши мысли заняты кем-то или чем-то: идеями, состояниями или переживаниями, поток задерживается. Теперь у вас есть коан: «Как можно двигаться в потоке, не будучи занятым мыслями?» Это похоже на буддийскую заповедь не убивать: «Как можно есть мясо, не поддерживая этим убийц?» В буддийском предписании говорится: «Не убивай». Но буддисты едят мясо. Как можно преодолеть свою вину? Как можно разрешить этот коан: не убийства, но поедание мяса? Будда сказал, что убийство – это одно, а поедание – другое. В этом решение, хотя западный ум находит, что трудно думать таким образом. Можно приложить этот коан к другим вещам в жизни, и тогда можно двигаться с потоком. Итак, очень интересно наблюдать, как наш ум преграждает поток жизни, создавая привязанности и преграды. Именно поэтому глубинное понимание может быть с легкостью искажено. Прозрение можно занести в определенную категорию или список, и тогда оно превращается в идеи, привязанности, выводы вместо мгновенного понимания того, что есть. Подлинное значение прозрения в мгновенном понимании чего бы то ни было и в том, чтобы

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) потом не цепляться за это понимание, не применять его к другим вещам. Ни на что нельзя полагаться, кроме чуткого и живого осознания момента. Такая ситуация может быть достаточно пугающей. Можем ли мы действительно погрузиться в текущий момент, не используя прошлого для оценки и помощи, когда необходимо справиться с тем, что возникает перед нами? Мы боимся – у нас должно быть что-то, какая-то техника. И это наше бремя, которое показывает отсутствие веры в свои возможности и свой потенциал. Но возможности присутствуют в нас. Даже если ничего не проявляется и вы не можете с этим справиться, вы просто принимаете этот факт. И это иная способность – принимать как факт то, что в данный момент ничего не появляется. А в действительности происходит то, что вы не можете полностью открыться. Вы все еще ожидаете, что что-то произойдет, что-то появится. Но такое ожидание создает блокировку. Но если оставаться открытым, вы узнаете, если что-то прольется через вас. Это випассана – будучи полностью ничем, вы можете быть чем угодно и всем. Истинное значение коана – трудность, задача, что-то неясное, неразрешимое. Способ справиться с коаном – просто смотреть и оставаться с ним. Когда мы видим ясно, во всей полноте, коан исчезает. Коана нет. Мы можем в любой момент достичь сатори. Сатори – это рост. Жизненные проблемы и сложности становятся средством роста. Вы испытываете более глубокое сатори пропорционально глубине своей проблемы. Вы становитесь более пробужденным, более бдительным, более понимающим. Если вы просто сидите и открыты всему, что всплывает, будь то внутри вас или снаружи, вы научитесь понимать. То же самое можно применить к любой жизненной ситуации: вместо того чтобы в данный момент становиться субъектом, вы отождествляете себя с наблюдательностью и осознанностью. Страдание плохо в том смысле, что страдающий не хочет страдать. Страдающий не может избавиться себя от страданий, так как он не может разрешить коан страдания и страдающий сам становится страданием. Но когда страдающий становится объектом, можно видеть себя, свою истинную суть, которая из-за своей чистоты и ясности никогда не страдает. И таким образом можно справиться со страданием. Когда мы пойманы, особенно целью избавиться от страданий, мы напрягаемся и создаем себе сложности. Когда перед нами встает сложная ситуация, лучший способ справиться с ней – это смотреть.

#### 10. Краткая история випассаны

Медитация прозрения была обнаружена самим Буддой в процессе поиска Истины. Возможно, вы читали, как Будда оставил дворец, в котором жил, чтобы вести жизнь странствующего аскета. В те времена люди глубоко верили в две техники медитации. Первая из них – сильная концентрация, которая включает переживание различных стадий медитативной поглощенности, называется джхана. Будда пошел учиться к двум известным учителям и стал совершенным в технике, достигнув высшего состояния джханы. Но все же он не достиг своей исходной цели – найти Истину, или Дхамму. Он спросил своих учителей, могут ли они предложить ему что-то большее, и они честно ответили, что не могут. Он сделал все, что, как они считали, требовалось для высшего обретения в духовной жизни. Поэтому они попросили его остаться с ними и стать гуру. Но он ответил, что не достиг своей цели и не готов учить, и поэтому ушел от них. Потом Будда встретил другую форму медитативной практики, имевшей широкое одобрение в те дни: умерщвление плоти или самоистязание. Она основывалась на убеждении, что если умерщвлять тело, то «я» умрет, эго умрет. Самоистязание могло осуществляться разными способами, например можно было поститься и даже лежать на гвоздях. Будда прошел через все техники, пока не добрался до поста, который он интенсивно практиковал. После нескольких месяцев поста он был страшно истощен. У него не осталось энергии, чтобы жить. Он лежал под баньяном почти без сознания, где его нашел мальчик-пастух. Мальчик понял, что отшельник, должно быть, долгое время постился, так как тело его было очень худым. Будда не осознавал присутствия мальчика, но мальчик был достаточно сообразительным и оказал помощь отшельнику, дав ему немного молока. Будда был слишком слаб, даже чтобы открыть рот, и мальчик некоторое время не решался дотронуться до него, так как был из касты неприкасаемых. Он знал, что по индийской традиции не должен прикасаться к святому человеку, но также осознавал, что тот умрет, если он не поможет ему выжить. Он решил, что хотя и совершит грех, дотронувшись до святого человека, то сможет спасти его жизнь, а потом попросит простить его. Молоко частично восстановило силы Будды и в конце концов он смог двигаться. Он увидел рядом с собой сидящего мальчика и спросил, кто он такой. Мальчик ответил, что он пастух, рассказал отшельнику о содеянном и попросил его о прощении. Будда ответил ему, что тот поступил хорошо, так что ему нечего прощать, и добавил, что мы «хорошие» или «плохие» не из-за того, что наша семья благородного или низкого происхождения, а из-за наших действий. Будда остался под деревом и вечером услышал песню, раздававшуюся из близлежащего леса.

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Пели девушки, собиравшие в лесу хворост. Будда сказал, что если на струнном инструменте струны натянуты слишком сильно, они лопнут, а если слишком слабо, инструмент не сможет издать ни одного правильного звука. Струны должны быть натянуты в соответствии с золотой серединой – не слишком сильно, но и не слишком слабо. Этими словами Будда указал на тщетность практик крайних методов и на опасность привязанности к ним. И после этого он последовал срединному пути. Он понял, что сам должен найти срединный путь. Он пошел к реке и сел на берегу, чтобы медитировать и выяснить, что же является срединным путем. Говорят, что Будда сел на подстилку из травы под деревом бодхи и погрузился в медитацию. К дереву подошла женщина и предложила ему пищу ради своей доброй удачи, – она подумала, что боги пришли к ней в образе этого святого человека, сидящего под деревом. Поэтому она поднесла ему прекрасную еду сорока девяти видов на красивом подносе. Отшельник съел все подношение и приготовился продолжать свою медитацию, уже не нуждаясь в дальнейшей пище. Солнце садилось, и он решил больше не двигаться, пока не станет просветленным. Чуть позже полуночи Мара, символ всех препятствующих сил, стал его страшно искушать. Три дочери Мары – Желание, Вождение и Отвращение – пришли склонить Будду отказаться от его практики и вернуться во дворец, чтобы стать царем. Но Будда остался непоколебимым, что страшно разгневало Мару, и он послал свою наземную и воздушную армию, чтобы испугать Будду. Будда испугался, открыл глаза и поднял руку, чтобы отразить нападение. Но вдруг осознал, что на самом деле ничего нет. Все это было его собственными галлюцинациями. Итак, он продолжил свою медитацию, наблюдая свой ум, пока на рассвете с ясным внутренним пониманием всех явлений внутри и вне его он не достиг просветления и освобождения. Именно во время своей медитации он открыл способ, который называют медитацией прозрения. Медитация прозрения основана на постоянном внимательном осознании. В наше время слово осознание имеет несколько значений, поэтому надо разъяснить, что мы под ним понимаем. Быть осознающим означает внимательно смотреть, не применяя знание или информацию, это означает, что мы просто смотрим со спокойным умом. Если ум не спокоен, посмотрите на свой ум, создающий шум. Можно обратить внимание на все происходящее в теле или уме, не применяя ни знаний, ни объяснений. Искусство пассивного наблюдения не такое простое, но, применяя его, мы увидим, что ум можно освободить от его содержимого. И тогда нам станет понятно, как работает ум, и мы сможем проверить то, что в нем содержится. Этот способ позволяет встречать все полностью всем существом, всей имеющейся у вас энергией. Энергия не рассеивается, и ее можно направить в этот канал наблюдения за происходящим, канал видения, превосходящий рамки видимого. Видение сверх границ может стать естественным, когда устойчивым станет наблюдение за происходящим. Важно понять, что мы обращаем внимание посредством того, что «смотрим на», а не ждем и надеемся, т. е. «ищем». Если мы ищем что-то в своей медитации, если мы ожидаем чего-то достичь, мы можем оказаться разочарованными. Возникнет прилипание, энергия будет рассеиваться, и баланс будет утерян. Следует смотреть внимательно и безмолвно, чтобы ясно видеть. Будда очень ясно объяснил этот аспект в Сатипаттхане Сутре, «Беседе об осознании», о том, что осознание устанавливается лишь для интуитивного понимания и самого осознания, и не для чего другого. Интуитивное прозрение постепенно развивается по мере продвижения по пути осознания. Можно увидеть, что при этом способе практики существуют три основных фактора: внимание, осознание и бдительность. Три этих слова представляют собой метод прозрения. Прозрение проявляется, если исполнять все должным образом, иначе говоря, если медитация осуществляется правильно. Первые стадии прозрения могут быть тесно связаны с интеллектом из-за конфликтов и знаний, которые у нас уже есть, но благодаря прозрению мы начинаем понимать то, что знаем. Мы не просто знаем, мы понимаем. Постепенно прозрение углубляется, проявляя различия между самим прозрением и функциями интеллекта. Эти два аспекта работают вместе, даже в глубокой медитации, но это сотрудничество может отличаться от того, что мы могли подразумевать под ним изначально. Интеллект успокоится и поэтому станет восприимчивым во время действия прозрения. Тогда интеллект сможет воспринять сигналы, которые дает ему прозрение, – слова и концепции. Мы хотим позволить своему интеллекту успокоиться, не быть постоянно активным, так как если он чрезмерно активен, невозможно прийти к опустошению ума. Невозможно прийти к полному безмолвию. Когда мы достигаем состояния покоя, мы можем видеть без искажений, и это видение является прозрением. В этом значении метода. Для начала необходимо развивать внимание, а для развития внимания необходим какой-то первичный объект, на котором можно было бы сконцентрироваться. Обычно в качестве предварительного объекта применяется подъем и опадение дыхания. Мы не регулируем дыхание, просто оставляем, как есть. Пусть вдох и выдох происходят столь естественно, как это возможно, без вмешательства ума. Когда вдох и выдох происходят естественно, можно наблюдать подъем и опадение, это первый шаг для

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) ума – наблюдение природы подъема и опадения в физическом смысле по отношению к дыханию. У всего происходящего есть три аспекта: подъем, существование и опадение. В случае дыхания можно сказать, что существует пауза в дыхании, которая приведет нас к безмолвию, и что мы можем выйти за рамки осознания дыхания. Кажется, что дыхание остановилось, хотя это не так. Дыхание становится очень глубоким и ровным, и мы просто дышим внутренне и не чувствуем движения. Иначе говоря, в этот момент дыхание для нас несущественно. Безмолвие – более интересно, и поэтому можно преодолеть ограничение осознания дыхания. В этом случае вам не следует прилипать к объекту. Предварительный объект всего лишь для того, чтобы с чего-то начать. Мы обращаем внимание на непосредственный объект, который очевиден. Таким образом, нет заранее установленного объекта. Все, что входит в сознание, становится объектом медитации. Мы отождествляемся с вниманием, осознанием и бдительностью, а не с наблюдателем. Вы наблюдаете, и вы наблюдаете реакции наблюдателя. Как для тела, так и для ума становится возможным разрядиться, когда мы начинаем медитацию. Мы лишь даем им возможность разрядиться, но нам надо знать, что происходит, зная лишь ради знания, а не для того, чтобы что-то делать. Мы становимся ничем и даем возможность поработать осознанию. Возникнет момент, когда целостное действие будет функционировать, и власть захватит мудрость интуиции. Например, если вы долгое время сидите, ваши ноги затекут и вас это будет беспокоить, но дайте им возможность затечь. Они так хотят. Важно держать тело в прямом вертикальном положении. Иногда ноги будут «просыпаться», но не следует слишком о них беспокоиться. Очень важно не двигаться из-за боли или неудобства – когда вы двигаетесь, вы не наблюдаете, что на самом деле происходит в вашем уме. Если нам удастся выдержать и постоянно наблюдать, мы можем увидеть, мы можем узнать. Мы знаем, что делать. Вы не должны пытаться сначала делать. Вы должны сначала видеть. Когда идет дождь, мы можем сидеть, и пусть дождь льется, а мы просто смотрим на то, что происходит в нашем теле и уме. Мы хотим почувствовать свое отношение. Этот способ очень простой. Следует быть простыми. Иначе мы запутаемся в огромном числе трудностей. Быть простым не означает приспособляться, а означает быть внимательным к тому, что происходит. Не ищите какой-то техники, которая помогла бы вам выпутаться из ситуации. Полностью погрузитесь в эту ситуацию. Без этого вы не сможете по-настоящему учиться. Жизнь всегда открыта. Можно сказать, что в жизни всегда есть открытая рука. Возможно, она не одарит всеми наградами, которых вы жаждете, иначе бы вы ничему не обучались. Когда вы чувствуете, что что-то отсутствует, вы будете смотреть и учиться. У жизни есть как мели, так и глубины, у нее есть для нас и плохое и хорошее, чтобы мы прошли через все. Нам надо пройти через все аспекты жизни. Нам не следует чего-то ожидать, но следует принимать все таким, каким оно приходит. Следуя этому методу медитации, мы закрываем глаза. Твердо поддерживаем внимание и в качестве фокуса выбираем подъем и опадение дыхания. Перед началом три раза звенит колокольчик. Это еще одна традиция Востока. Вы слушаете звук с самого начала и до конца, следуя звуку, осознавая непрерывность слушания. Когда мы начинаем медитировать, у нас появляются страхи и неуверенность. Есть история, которую Будда рассказал своим ученикам, чтобы помочь им в их практике, о человеке, который наткнулся на четырех ядовитых змей [1]. Он испугался и, пытаясь убежать, помчался в деревню, в надежде на помощь. Но там никого не оказалось, что вызвало у него еще больший страх и неуверенность. Итак, он бежал, пока не оказался у обширного водоема. Он не знал, что делать, так как не было лодки, чтобы перебраться на другой берег, и испугался еще сильнее. Потом он подумал, почему бы не сделать плот? И он набрал тростника и веток, сделал плот и отправился дальше в свое путешествие. Приплыв на другой берег, он оставил свой плот и, наконец-то оказавшись свободным, смог наслаждаться, любоваться окрестностями новой местности. Так же обстоит дело и с нашей медитацией. Вначале она может быть похожа на попытку избежать четырех ядовитых змей. Рано или поздно мы оказываемся в побуждающей ситуации, в которой не можем ни на что положиться. Но когда мы посмотрим в себя, мы можем обнаружить все, что нам нужно, мы можем построить свой плот. Будда также говорил нам, что этот плот – для того, чтобы пересечь море жизни, а не для того, чтобы к нему привязаться. Если присутствует прилипание, захват, привязанность, вы можете остаться в море или даже утонуть. Также плот невозможно нести с собой, когда вы ступаете на другой берег, он становится бременем. Любое учение помогает нам плыть, но за него не надо хвататься и удерживать его, так как тогда мы становимся затвердевшими и застывшими и не можем двигаться, не можем течь. Мы застреваем в самом процессе обучения. Учение полезно, но мы не должны привязываться к нему. Если вы привяжетесь к учению, вы станете ограниченным человеком. Не будет открытости, гибкости и приспособляемости. Чтобы двигаться от одной точки к другой, надо оставаться открытым. Тогда осознание укрепляется. В буддизме это называется уверенностью в себе.

Некоторые вопросы и ответы  
Вопрос: Иногда во время медитаций оказывается, что я часто глотаю. Дхиравамса: Пусть происходит все, что угодно. Пусть оно будет. В теле есть жидкостное состояние, и это одна из ядовитых змей. Мы не убегаем от него, а позволяем происходить. Если есть склонность делать много глотательных движений, исследуйте это явление. Так может происходить, если вы нервничаете, и поскольку тело возбуждено, оно производит много слюны. Иногда мы слишком много думаем, что может создавать такую склонность к глотанию. Поэтому я говорю, что надо на это смотреть. Вы можете осознавать действие, которое эту склонность возвращает. Именно это имеется в виду под необходимостью уделять внимание происходящему.  
Вопрос: Боль в левой ноге все усиливается и усиливается. Она когда-нибудь исчезнет? Дхиравамса: Вам надо посмотреть, правильное ли положение вы принимаете, когда сидите. Проверьте свое положение. Пусть нога онемеет, это нормально – она вернется опять в обычное состояние. Суть в том, чтобы она вернулась в обычное состояние. Вам надо быть достаточно терпеливым, чтобы дождаться этого момента. Если вы будете сидеть от получаса до сорока пяти минут, этого будет достаточно.  
Вопрос: Что, если рука во время медитация поднимается? Дхиравамса: Вам следует дать ей возможность подниматься и наблюдать, что происходит. Это бессознательная склонность – двигаться телом, и вам следует быть к этому внимательным. Более того, вам следует наблюдать за тенденцией поднимать руку. Быть внимательным не только к движению, но и к тенденции. Вы узнаете, что делать. Иногда бывает привычка прочищать горло опять и опять, не замечая этого. Я говорил уже, что надо наблюдать за этой тенденцией прочищать горло. Ничего из того, что приходит в сознание, не должно игнорироваться. Все происходящее следует наблюдать. Мы должны посмотреть, что это такое, а затем – отпустить, не игнорировать или избегать, а смотреть и наблюдать.  
Вопрос: Во время медитации я слышу голос, который говорит мне: «Мое тело страдает, но я не страдаю». Дхиравамса: Возможно, вам следует быть внимательным к идее о том, что «мое» отличается от «я есть». Кажется, что в вас находятся две сущности. Пребывание без боли – это тенденция избегать боль, предаваясь мыслям о том, что вы не тело. И таким образом вы избегаете какую-то часть себя. Вам надо провести исследование, почему в вас две сущности. Может быть, это склонность игнорировать боль, а может быть – подавлять.  
Вопрос: Я склонен становиться сонливым. Дхиравамса: Вам надо понять, каким образом вы привязываетесь, увидеть процесс привязывания. Таким способом вы не отворачиваетесь от себя, и тогда привязанность проходит естественным образом. Сонливость означает ментальное отношение, как и потребность во сне. Когда подобные явления возникают в вашей медитации, перестаньте наблюдать за дыханием и уделите внимание желанию заснуть, чтобы установить, физическая ли это потребность или ментальное отношение. Конечно, первое, что надо увидеть, – это то, что происходит внутри нас, а потом увидеть, что не есть мы, и тогда откроется то, чем мы действительно являемся. Без того, чтобы увидеть, кем вы не являетесь, невозможно увидеть, кто вы есть. Возможно, всматривание в самого себя – это ограниченный процесс, с которого следует начинать, но когда вы сможете действительно смотреть, это видение станет безграничным. Вы можете увидеть себя в безграничной жизненной сфере. Суть в том, чтобы видеть все таким, каково оно есть, обладая прозрением в реальность. Альтернатива – жить слепо в мире, ограниченном нашей обусловленностью, будучи замкнутыми в предвзятые представления, ожидая, что знание всегда будет нам истолковано. Но иногда можно внезапно увидеть, что есть иной путь понимания и получения жизненного опыта. Мы начинаем смотреть. Чтобы смотреть глубоко и ясно, должно присутствовать постоянное состояние исследования. В традиции дзэн говорится: «Чем больше сомнение, тем больше сатори». Такое исследование проводится безмолвным умом, в покое, при использовании точного вопроса, который потом следует забыть. Не ищите ответа. Полностью погрузитесь в безмолвие, и ответ появится. Во время медитации ум следует поддерживать в состоянии бдительности. Признайте то, что приходит, не увлекаясь происходящим. Пусть вещи случаются, оставьте их в покое. Они не будут вас тревожить. Когда вы пытаетесь избежать того, что происходит, вы можете встретить сопротивление и тогда вы окажетесь на поле боя. Вы растратите свою энергию, поскольку она будет поглощена борьбой. Направьте энергию на наблюдение, видя вещи такими, какие они есть. Тогда прозрение станет глубоким и потечет поток осознания.

## 11. Некоторые принципы випассаны

Осознание тела  
Сначала давайте обсудим три основных фактора, существенных для

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) развития прозрения, как утверждается в беседе Будды о применении внимания. В самом начале своей беседы он давал наставления монахам, советуя постоянно продолжать практику и быть в постоянном осознании, каждое мгновение иметь ясность понимания происходящего. Первый принцип – упорство, в смысле медитирования или применения медитативных принципов ко всему, что приходит в сознание. В этом значении применяется слово *атапи* на языке пали, буквально означающее «горение». Возможно, вы слышали о человеке, практиковавшем тапу, большую силу сжигания. Эта практика обычно требует аскетизма. Само действие горения проявляется особым образом при сидении. Если постоянно сидеть, может возникнуть чувство горения как психологически, так и физически. Иногда можно почувствовать, что воспламеняется голова. Иногда бывает тяжело сидеть из-за сильного ощущения, например горения в желудке или спине. Такое горение вполне обычно в практике випассаны. Другое обычное ощущение – зуд, и у вас может возникнуть стремление чесаться. Иногда это ощущение очень сильное. Можно почувствовать, как что-то вроде насекомых или муравьев ползает по коже головы. Мы объясняем это очищением или сжиганием напряжений тела, эмоций и ума. Они должны выйти через тело. Люди, которые напряженно думали об определенных проблемах некоторое время и сильно зависимые от интеллектуального подхода к жизни, обычно испытывают это ощущение жжения в голове. Вот что имел в виду Будда, когда говорил о горении. Этот процесс должен быть постоянным, но без намерения сжечь. Ничего не надо делать, просто сидеть, поддерживать ум в бдительном состоянии и осознавать происходящее. Пусть все происходит так, как происходит. Это свойство проявляется при упорной постоянной и непрерывной практике. Вы увидите, что если практиковать медитацию только один раз утром и один раз вечером, то в этом нет непрерывности. Упорство необходимо для достижения любого существенного результата. Короткие ежедневные периоды медитации недостаточны. Необходим период долгой непрерывной практики, такой как интенсивный ритрит в течение 10 дней, двух недель, трех недель, шести недель или шести месяцев. Тогда вы почувствуете, что целиком наполнены энергией, и больше не будете ощущать тело просто как форму. Второй фактор випассаны – само осознание. На пали оно называется *сати*. Будда дал совет старику, пришедшему к нему с вопросом о практике. Этот человек старел и интересовался методом, требовавшим наименьших затрат времени и сил. Люди всегда стремятся найти решение, требующее наименьших затрат. Будда сказал: «Постоянно оставайся осознанным и смотри на мир как на пустоту». Этот фактор осознания предполагает пребывание в постоянной бдительности и внимании ко всему: чувствам, эмоциям, мыслям, окружению, людям, всему, что касается жизни. Постоянное осознание – основной принцип для развития прозрения и достижения освобождения. Освобождение, достигнутое посредством прозрения, называется свободой благодаря интуитивной мудрости. Существует два способа обрести освобождение. Первый – посредством контроля ума в медитации спокойного типа. Второй – посредством внимательного осознания. Наблюдение за умом приведет к освобождению посредством интуитивной мудрости. Итак, прозрение – это путь осознания. Третий фактор випассаны – ясность постижения, что предполагает полное постижение, при котором не вмешиваются знания. Три составляющие следуют вместе – упорство, осознание и ясность постижения. Там, где есть осознанность, есть постижение. Эти два фактора нельзя разделить, и они действуют, будучи тесно связанными. Осознание придает упорядоченность жизненному пути, внося дисциплину обращения внимания. Если вы постоянно осознанны, вы сможете знать. Тогда осознание становится естественным образом жизни, и если помнить об этих трех факторах, мы не потеряем дух медитации. Когда вы встречаетесь с чем-то неизвестным, не происходит замешательства, если понять, что кроется в этом. Где есть осознание, возникает постижение, и там нет сомнения, нет неопределенности. Сомнение возникает из-за неясного видения, из-за отсутствия точного понимания того, что есть, и тогда мы не можем принимать решения. Но когда мы приходим к самостоятельному прямому видению, понимание истины непосредственно, как может возникнуть сомнение? Нет сомнения и не требуется подтверждения от кого бы то ни было еще, потому что окончательный авторитет – вы. Не существует внешнего авторитета отдельно от вас, человека, который видит. Если нам требуется подтверждение от кого-то еще, это означает, что мы не видим ясно. Если вы получаете этот жизненный опыт самостоятельно, это ваш опыт. Если ум совершенно чист, он знает без всякого сомнения. Помните об этих трех факторах – действии сжигания, осознанности и ясном видении. Ясность ума приходит, когда мы постоянно внимательны. Нам не надо пытаться его очистить. Просто научитесь постоянно быть осознанным, быть в контакте со всем, что появляется каждое мгновение, именно в данный момент. Иногда у вас могут возникнуть сложности, сомнение, если вы не чувствуете ясно, но тогда вам надо поработать с сомнением. Если направить всю свою энергию в эту область, эффект будет подобен действию солнечных лучей на торф. Точно так же внимание – это

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) энергия, когда оно сфокусировано. После этого обсуждения перейдем к вопросу четырех категорий осознания. Первая категория – осознание тела, включая его действия и функции. Первая телесная деятельность – осознание дыхания. При осуществлении практики этого осознания мы должны помнить, что мы не делаем дыхательные упражнения. Во время сидения мы тренируем только осознание. Очень существенно видеть, как дыхание входит и выходит, как оно поднимается и спадает. В этом скрыта природа всего в этом мире. Наблюдая этот процесс, мы увидим развитие и угасание и мимолетность всего, потому что ничто не может пребывать вечно. Все должно разрушиться. Этот процесс демонстрирует природу быстротечности. Существует непрерывность этих подъемов и опадений. Мы видим лишь непрерывность, поэтому мы видим схожесть всего. Мы не видим разрушения. Если мы наблюдаем разрушение любого процесса или любого объекта мгновение за мгновением, у нас не будет сомнений относительно природы быстротечности. Все находится в постоянном изменении. Нет ничего вечного в проявленном мире. Также, говоря об осознании дыхания, надо увидеть появление и исчезновение. Мы должны увидеть обстоятельства дыхания, почему дыхание все время продолжается, пока мы не умрем. В чем причина дыхания? Вам надо увидеть, так как тогда вы сможете увидеть жизнь. У жизни есть привязанность к самой себе, к существованию и его продолжению. Без этой привязанности жизнь не могла бы продолжаться. Некоторые называют дыхание жизненной силой. Буддизм не применяет эту фразу, так как существует другое слово для обозначения жизненной силы – дживи-тиндрийа. Это витальность жизни, продолжающаяся как форма энергии. Необходимо видеть это лежащее в основе условие постоянного дыхания и его непрерывности. Когда вы увидите ассоциативные факторы дыхания, вы увидите, сколько всего вовлечено. Ощущения вовлечены в дыхание, так же как и некоторые движения тела и пустое пространство, а иногда можно видеть остановку дыхания. Это означает, что на поверхности нет движения, но в глубине вас продолжается легкое движение, которое поддерживает жизнь. Таким образом, мы ссылаемся на трансцендентное телесное сознание. Прежде чем вы подойдете к этому состоянию полного покоя, будет момент, когда вы сможете почувствовать, что дыхание – это то единственное, что есть в вашем сознании. Тогда говорят, что дыхание достигло полного осознания. Вторая категория телесной осознанности относится к позе. Используются четыре основные позы: сидя, стоя, лежа и процесс ходьбы. Что касается позы, то каждое мгновение важно обладать четким представлением о своей позе. Поэтому вы будете полностью осознавать свое тело, в каком бы положении ни находились. Вы увидите, сбалансировано оно или нет, есть ли напряжение. Когда вы лежите, полностью осознавайте лежащее тело. Осознавайте ощущения, прикосновение поверхности, на которой лежите, четко знайте все аспекты этой позы. Ощущения обычно возникают в теле из-за прикосновения. Всегда есть контакт. Есть контакт даже с пространством, а если выйти на воздух, возникает контакт с ветром, солнцем, снегом и воздухом. Если мы полностью осознаем, как мы располагаем свое тело в разных позициях, и точно знаем, как мы это осуществляем, мы сможем понять все нужды своего тела. Мы будем знать, какое положение нравится телу, а какое вызывает боль. Много всего происходит с телом, на что мы не обращаем внимания и к чему должны научиться прислушиваться. Нам надо научиться видеть все это. Следующий аспект тела – телесная деятельность: жесты, улыбка, смех, чиханье, кашель, движения рук и т. д. Когда вы одеваетесь, вы можете смотреть, чтобы увидеть, почему вы надеваете разную одежду в разные дни. Можно осознать то, что в мозгу связано с нашим телом. Когда вы что-то делаете, вы можете смотреть, как вы это делаете, что вас побуждает. Можно увидеть желание, связанное с этим действием, можно увидеть более, чем желание. Когда вы едите, пьете, умываетесь, просыпаетесь, идете спать, ведете машину – вся эта деятельность должна вызывать ваше пристальное внимание. Например, когда вы едите, можно обращать внимание на процесс пережевывания, глотания и почувствовать пищу у себя в желудке. Все, что вы делаете, вы будете ясно переживать. Можно представить, в теле, возможно, существует 10 тысяч разных функций. Вы должны полностью осознавать каждую из них. Вы должны четко осознавать себя, что бы вы ни делали. Следующая форма осознания – размышление на кладбище. Вы можете удивиться, почему Будда предложил такую медитацию. На Востоке, когда люди умирают, их тела обычно хоронят на кладбище в лесу. Если о телах не позаботились, они иногда остаются на поверхности. Монахи, путешествующие по лесам, набредают на такие тела и медитируют на них. В своей медитации монахи видят быстротечность и разложение тел. Основное в этой медитации – медитация на смерть посредством тела. Смерть связана с жизнью. Если нет смерти, нет жизни. Если есть жизнь, есть смерть. Нельзя отделить смерть от жизни. Итак, если мы будем медитировать на смерть, мы сможем легче справиться с нею, когда она придет. Мы не будем бояться умирать. Мы увидим, что процесс умирания продолжается в теле все время, каждый физический процесс возникает и угасает. Но существует также и непрерывность. Поэтому смерть

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) становится условием рождения. Поэтому мы постоянно возрождаемся. Мы рождаемся и умираем каждое мгновение. Необходимо напоминать себе об этом. Можно ощутить смерть в своем теле. Можно пережить ее в своих чувствах. В это мгновение надо медитировать на это чувство, чтобы полностью осознавать это ощущение смерти. Ощутите это состояние более полно. Не избегайте его. Войдите в него. Возможно, вы придете к взаимодействию с чем-то более значительным, что придаст вам смелости. Эта медитация наиболее полезна. Есть еще кое-что в медитации на телесную осознанность – наблюдение различных частей тела. Начиная со ступней ног до макушки головы. Сколько там всего частей? Будда определил, что там тридцать две части. Когда вы сидите в медитативной позе, очень полезно начать с макушки головы и двигаться вниз. Вы можете почувствовать свои волосы на макушке, а затем медленно спуститься вниз, ощущая каждую часть головы, клетки, кожу, уши. Смотрите, как вы ощущаете, наблюдайте за своими ощущениями. Посмотрите на свои брови, нос и глаза, подбородок, спускаясь вниз к ступням. Очень медленно, стараясь ощутить, останавливаясь. Спросите себя: «Эта часть живая или мертвая?» Обратите большее внимание на те области, которые не чувствуете. Дольше на них задержитесь. Вы многое узнаете о теле. В символической форме буддизм говорит о четырех элементах тела: земле, воде, огне и воздухе, которые есть протяженность, сцепление, температура и движение, или вибрация. Эти четыре элемента, действующие в теле, – основные. Поэтому иногда мы чувствуем расширение и растяжение тела. Иногда мы чувствуем легкость или можем почувствовать, что тело полностью объединено в каждой своей части – некоторый вид сцепления, где есть пространство в каждой части тела. Можно почувствовать тепло и ощутить движение воздуха, газа и внутренние продолжающиеся движения. Все это появится в сфере осознания, когда оно станет более обширным и полным. Тогда мы сможем более ясно видеть свои тела. На практике мы осуществляем осознанность дыхания. Посредством дыхания мы соприкасаемся со своим телом. Медитация при ходьбе очень важна для ощущения тела, когда оно находится в движении. Время от времени вам может захотеться медитировать на тридцать две части тела. Не пытайтесь вспомнить их названия, просто сами войдите в этот процесс и посмотрите, сколько частей тела вы можете увидеть, как внутри, так и снаружи, кожу и органы – все и жидкостное, и твердое. Посмотрите, как вы себя чувствуете, когда смотрите на каждую часть. Посмотрите, какие у вас чувства по отношению к телу. Если вы будете осознавать деятельность тела, это также поможет медитировать. Действия тела столь очевидны, что мы часто их пропускаем. Через эти действия вы сможете взглянуть на свой ум: действия тела становятся зеркалом, в котором отражается ум. Тело не может функционировать само по себе. Оно функционирует вместе с умом. Они взаимозависимы. Поэтому если начать с очевидного, деятельности тела, можно увидеть выражение – все, что мы проявляем в мире. Поэтому можно видеть, что наше осознание увеличивается из-за нашей деятельности. Нет границ осознанию. Оно может проникнуть всюду. Оно может выйти за границы нашей деятельности. Суть в том, чтобы его использовать.

Осознание чувств и ощущений в практике випассаны есть два термина на пали. Первый – сати, означающий ясное осознание. Оно пробуждает осознанность и бдительность. Другой – ануассана, означающий наблюдение, пристальное разглядывание или постоянное внимание к происходящему – чистое внимание. Оба фактора необходимо укреплять ради них самих и ни для чего больше. Нет иной цели развития осознания, кроме самого осознания. Существует также качество независимости, отсутствие зависимости от чего бы то ни было, чтобы быть осознанным. Обретая осознанность, мы учимся быть более независимыми – более и более самими собой, свободными от обусловленности. Осознание тесно связано с прозрением. Прозрение приходит в тот момент, когда появляется осознание. Осознание всегда в этом моменте. Мы учимся соприкасаться с ним, и существуют разные объекты, которые помогают вступать во взаимодействие с осознанием и все больше и больше его применять. В системе випассаны нам надо быть сведущими. В момент взаимодействия с чувством или ощущением должна присутствовать осведомленность. Будда говорил: «Остановитесь на чувстве». Это не означает остановить чувство. Это означает остановиться и посмотреть на чувство. Если мы можем остановиться и посмотреть, наше восприятие будет гораздо чище, потому что мы воспринимаем в соответствии с тем, как чувствуем. В большинстве случаев мы не обращаем внимания на свои чувства. Мы бросаемся думать, рассуждать, быстро просчитывая возможные варианты. Мы подавляем чувства или смотрим на них сквозь пальцы. Вот почему если ребенка учили не проявлять своих чувств, ему будет очень трудно оставаться подлинным, когда он вырастет. У него будет внутренний конфликт из-за подавления чувств. Очень не мудро учить людей не обращать внимания на свои чувства. Иногда, когда мы уже вырастаем, нам бывает сложно выражать свои чувства, потому что нас так воспитывали. Очень существенно чувствовать то, что мы чувствуем, и ощущать то,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) что мы ощущаем, проживать то, что мы проживаем. Не отворачивайтесь, даже если это неприятно. Оставайтесь с этим чувством, идите в него, проживите его как можно более полно. Тогда нет задержки, нет избегания, нет подавления. Все открыто и подлинно. Путь медитации – научиться быть подлинным. Нам также следует узнать, как мы перестали быть подлинными. Если мы будем приспособляться к идее «быть подлинными», станет еще тяжелее, и искажения будут более существенными. Состояние подлинности придет, когда мы поймем, как мы становимся ненастоящими. Чувства могут нам рассказывать. Чувства, которые есть у нас, – это результат взаимодействия между ощущениями и объектами. Этот процесс реагирования продолжается все время. Существует иной вид чувства, гораздо более глубокого, которое не является процессом реагирования. Можно назвать его интуитивным чувством, это чувство, которое приходит к нам из самой нашей глубины. Вы всегда можете доверять ему. Оно никогда не обманет. С этим чувством связано прозрение. Иногда самопроизвольно, когда вы сталкиваетесь с тем, с чем никогда раньше не встречались, если вы действительно себя осознаете, вы видите, что это чувство возникает самым первым, до всего остального, прежде чем начинается процесс реагирования. Это чувство расскажет вам о человеке, оно предоставит вам все описание этого человека. Осознание чувств как на уровне реагирования, так и на интуитивном уровне существенный аспект для нашего роста и развития. В практике випассаны, когда у нас есть чувство неудобства, мы не пытаемся изменить положение, а сначала смотрим на это чувство. Оставайтесь с этим чувством и смотрите, что не так и как возникают чувства. Вы исследуете свое тело, свою позу и возникшее ощущение неудобства. Затем вы можете предпринять подходящие действия в соответствии с тем, что вы чувствуете и видите в данный момент. Вы позволяете себе действовать согласно своему мгновенному прозрению в ситуацию. Потом вы станете все меньше реагировать и все больше действовать, потому что вы видите. Печаль – это ментальное переживание, и когда она поднимается, нам надо войти в целую структуру этого чувства. Обычно мы стараемся его избежать, но нам надо позволить себе прожить печаль, увидеть, что она содержит, увидеть, есть ли связь между печалью и чем-то еще в нашей жизни. И тогда вы очищаете свои чувства, проживая их. Пусть они придут к полному осознанию и пусть они себя выразят, так как тогда мы их не подавляем и не управляем ими. Мы не пытаемся их выразить, а просто позволяем чувству выразиться самому. Нам надо доверять своей мудрости и мудрости тела и чувств, поскольку они знают, что делать и как себя выражать. Мы остаемся в полном осознании и не отворачиваемся от своих чувств. Постепенно вы выйдете за рамки любого чувства и сможете принять все чувства такими, какие они есть. Когда мы принимаем свои чувства, они не мучают и не переполняют нас. Следуя этому пути, мы становимся свободными от любого чувства, но мы не освободимся, пока не проживем и не прочувствуем его. Свобода приходит во взаимоотношениях, благодаря пониманию и приятию. Если мы принимаем вещи такими, какие они есть, принимаем людей такими, какие они есть, мы не мучаем себя. Мы мучаем себя, потому что держимся за определенные идеи или стандарты, и хотим, чтобы все соответствовало нашим заранее созданным стереотипам. Когда все происходит не так, как, по нашему мнению, следует быть, мы страдаем. Таким образом, свое собственное страдание создаем мы, а не объект. Мы всегда должны возвращаться к себе, чтобы посмотреть, как мы создаем проблемы, сложности и страдания. Тогда все это становится объектом осознания. Когда мы все больше осознаем, как мы все это создаем, как мы руководим собой, у нас появляется больше сил справиться с ситуацией. У нас будет больше энергии, больше ясности, более четкое осознание, более глубокое понимание. И тогда все движется вперед, движется в глубь нашего бытия. Чувства существенны для видения всего этого. Если вы не ощущаете, особенно ментально, вы окажетесь парализованными. Когда вы медитируете и утрачиваете свои чувства, вам необходимо наблюдать эту внутреннюю онемелость, этот паралич. Посмотрите на эти чувства и увидите, что происходит в теле и уме. Тогда есть возможность обнаружить новое чувство, возможно, взрывного типа. В медитации не надо искать объект. Объекты всегда приходят к нам. Просто сидите и ничего не делайте, оставаясь осознанным, и наблюдайте. Вам не надо ожидать, что что-то появится. Все, что угодно может к вам прийти, потому что вы открыты всему. Оставайтесь в осознании, открытости и внимании. Это просто. Вам не надо ни за что держаться. Вам не надо держаться за объект. Если ваше осознание прерывается, когда вы его теряете, уловите его. Оно здесь. Его никогда нельзя потерять навсегда. Необходимо научиться улавливать осознание. Это вопрос способности схватить мгновенное «сейчас». Такая способность является творческим действием.

Осознанность ума и его состояния Третий принцип медитации випассаны называется читта-нупассана, внимательное и простое осознание ума и ментальных состояний, включая эмоции. Слово читта в буддхадхарме имеет широкое значение. Оно также

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) означает сознание. Иногда мы используем как слово «ум», так и «сознание» для перевода термина читта с пали. Но буквально оно означает мышление, накопление и создание поразительных вещей, создание чудес. Читта проявляется в мире во всем чудесном, созданном умом. У вас может быть технический, юридический, религиозный или артистичный ум – это читта. Цель випассаны – увидеть и понять, как функционирует ум. Это основная задача випассаны: быть способным увидеть ум, его состояния и обстоятельства. Ум обладает множеством свойств и большим имуществом. Нам необходимо все это понять. Вопрос заключается не в управлении умом, а в наблюдении ума. Такое наблюдение ума – важнейший аспект медитации випассаны. Если понимать слово читта как ум и сознание, можно увидеть, что основную часть времени оно становится субъектом. Ум становится субъектом в смысле мышления, воображения, вспоминания и накопления, обдумывания и формирования мысленных образов, идей. Поэтому в дхарме мы не верим в «я». То, что мы называем «я», – состояние субъективного сознания. В каждый конкретный момент времени можно находиться в таком состоянии сознания, но существует множество состояний сознания. Они возникают одно за другим. Непрерывное возникновение разных состояний сознания порождает чувство «я»-тождественности, поскольку тогда мы идентифицируем себя с этим чувством, создаем фиксированную идентичность, чтобы за нее держаться. Можно смотреть на сознание как на субъект осведомленности. Быть сознательным означает знать. Первая функция ума – знать, воспринимать объект. При восприятии у нас есть органы чувств и соответствующие объекты. Как только орган восприятия начинает взаимодействовать с соответствующим объектом, возникает сознание – осведомленность о наличии органа восприятия и объекта. Первая осведомленность об этом – сознание, или читта. Присутствие трех вещей – органа восприятия, соответствующего объекта и сознания – приводит к возникновению взаимодействия, или впечатления. Конечно, сознание всегда есть там, где присутствует взаимодействие с ощущениями и объектами. Если понаблюдать, как мы воспринимаем, слышим, осязаем, ощущаем вкус, обоняем и думаем, мы постигнем функцию ума, присутствие сознания. Ум не может функционировать без тела; ментальные процессы не могут действовать без физических процессов. Ум должен действовать вместе с телом. Органы чувств принадлежат телу, а сознание принадлежит уму. Если вы полностью осознаете свои органы чувств и то, как они действуют, медитация может продолжаться в вашей жизни все время. Осознавайте свои прикосновения, смотрите, что появляется сначала. Когда вы смотрите на деревья, здания, людей, наблюдайте, как вы воспринимаете. Тогда можно видеть, что читта не означает лишь ум, но также включает суть каждого сознания. Постигая сознание, мы постигаем суть или состояние сознания. Сознание не может появиться без состояния или содержания. Поэтому в действительности мы не можем разделить сознание и его состояние. Нам надо увидеть, что это за состояние, которое возникает с сознанием. Сознание возникает с завистью и похотью, желанием, ненавистью, обидой, смятением, пониманием, состраданием и многими другими состояниями. Если наблюдать свой ум таким способом, можно его лучше понять. Каждый раз, когда вы осознаете объект и видите содержимое сознания, вы глубже понимаете его. Мне бы хотелось сделать общее замечание. Если вы продолжаете наблюдать ум или сознание, особенно в медитации, вы увидите, что является состоянием сознания. У вас есть ясность, пробужденность, исследование, наблюдение деталей процесса посредством ясного ума, видение всего, что появляется одно за другим; у вас есть радость, наслаждение, внутренняя стабильность. Важно четко знать каждое состояние, которое возникает с каждым сознанием. Если ум сомневается или беспокоен, вы узнаете об этом по тому, какой он есть. Если ум изменился, вы узнаете об этом по тому, какой он в данный момент. Просто знайте. Не отождествляйтесь ни с одним состоянием, но знайте каждое по тому, каким оно является. На этой стадии у вас не будет яркого образа самого себя, вы будете скорее переживать это состояние, чем становиться им. Для каждого возникающего состояния смотрите, чем оно является на самом деле. Как я говорил, в эту категорию включены эмоции. В буддхадхарме эмоции являются состоянием сознания, ментальными состояниями. Другое понятие, которое применяется для эмоций, – содержание ума: гнев, праздность, безразличие, тревога, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, все это содержание ума, ментальные состояния. Вот почему в дхарме нет особого термина для эмоций. Есть термин для чувств, но чувство не эмоция. Чувство очень слабо по сравнению с эмоцией. Чувство – это просто ощущение, незначительная форма эмоции. Любовь вообще – это эмоция. Это ментальное состояние. Это одно из пятидесяти двух ментальных состояний в дхарме. В эти пятьдесят два состояния включено слово «эмоция». Даже слово «невозмутимость» включено как ментальное состояние. Мы часто думаем о невозмутимости как об отношении, но на самом деле это ментальное состояние. Это состояние сбалансированных эмоций. В беседе о читтанупассане Будда ссылаясь также на видение ума, когда он освобожден, –

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) свободы ума. Сарипутта дал четыре характеристики свободы. Одна из них – неизмеримость. Свободу нельзя измерить. Когда вы подходите к этому чувству, невозможно увидеть, насколько оно глубоко или высоко. Кажется, что оно включает в себя все измерения. Вторая характеристика – отсутствие чего бы то ни было. Когда вы действительно свободны, вам нечего сказать. Вы не чувствуете: «Я свободен». Есть просто состояние свободы. Ничего невозможно о нем понять и ничего невозможно о нем сказать. Третья характеристика – пустота. Это состояние свободно от содержания, от вещества, от пустоты. Есть ощущение, что всего хватает. Она полна, но не в смысле наполненности чем-то, а в смысле полноты бытия. Вы – полнота бытия. Последняя характеристика – отсутствие знаков. Знаков нет. Вы путешествуете без указателей. Ничто не важно, ничто не задает направления, нет ни этикетки, ни слова, ни символа. Вскоре после просветления Будда сказал: «Мой ум достиг необусловленного состояния». Если есть необусловленное состояние ума, т. е. освобождение. Несомненно, если Будда испытал такое состояние, то для каждого возможно его достичь. В состоянии необусловленного ума мы наполнены любовью, потому что нет обусловленности. Мы можем истинно любить без всяких условий. Когда мы в состоянии обусловленного ума, мы можем любить только на определенных условиях. Путь медитации прозрения – это путь разобусловливания себя посредством узнавания наших условий и прохождения через нашу обусловленность. Такое обусловливание включает все как на культурном, образовательном и религиозном уровне, так и то, что является частью нашей личности. Последнее можно назвать нашей кармой. Такое обусловливание называется санкхара, обусловленность, которая приходит к нам при рождении. Обусловленность должна завершиться. Нам надо сбросить с себя тяжесть, сложить с себя свою ношу. Медитация – это способ покончить с кармой. Нам надо увидеть свою карму и пройти сквозь нее. Любая карма, которую мы создали, даст результат. Невозможно этого избежать. Можно отправиться в горы, на море, на равнины, можно спрятаться где угодно, но невозможно спастись от кармы. Если мы не пожинаем плодов своей кармы в течение жизни, она придет к нам в медитации, чтобы мы ее прожили. Вот почему важно проживать все, что приходит в данный момент. Будьте открыты всему, что появляется. Не упускайте необходимый момент. Будьте в необходимом моменте. Если вы действительно находитесь в любом моменте – это правильно.

## 12. Раскапывание муравейника

«Ваммика-сутта», проповедь Будды сопоставления с муравейником, единственная сутра, насколько известно, обнаруживающая суть вещей и обучающая дхарме посредством символов. Эти символы пришли через монаха по имени Кумара-Кассапа, который также применял уединенную медитацию в лесу Андхавана, что буквально означает лес тьмы или темный лес. Само это учение предполагает наличие темной стороны нашего внутреннего мира, или души, поскольку «лес» символизирует «внутренний мир» и «андха» означает «темный» или «слепой», как сам Будда однажды употреблял эти слова «андхако локо» в отношении темной стороны или разрушительной силы наших состояний существования и напоминал нам о том, что надо искать «Свет» Сознания. Прежде чем погрузиться в детальный анализ сутры, мне бы хотелось привести полный текст того, что монах Кумара-Кассапа услышал от некоего дэвы (сияющее существо с небес) и тех существенных разъяснений, которые дал Будда в ответ на вопросы Кумара-Кассапы. В сутре говорится следующее: «Однажды Будда остановился в монастыре Джатавана, в городе Саваттхи, в то самое время в лесу Андхавана проживал монах Кумара-Кассапа. Ночью, озаряя лес сиянием своих лучей, к нему подошел некий дэва и после обмена приветствиями встал рядом в должном месте. Потом он сказал монаху: "О монах! Есть муравейник, который дымит по ночам и становится проклятием днем". Брахман сказал искателю истины: "О Сумедха (разумный), принеси инструмент и раскопай муравейник!" Итак, Сумедха ему повинуется и, раскапывая муравейник, находит засов или железный прут со словами: "О, это засов, господин!" В ответ брахман говорит: "Вытащи его (пусть будет) и продолжай копать дальше, применяя свой инструмент". Сумедха, продолжая раскапывать, нашел лягушку и говорит: "О, вот лягушка, господин!" Брахман дал ему тот же совет, сказав: "Вытащи ее (пусть будет) и продолжай копать дальше, применяя свой инструмент". Сумедха продолжал копать своим инструментом и нашел раздвоенную дорогу, сказав: "О, вот раздвоенная дорога, господин!" Брахман ответил то же самое и дал ему тот же совет: "Вытащи ее (пусть будет) и продолжай копать дальше, применяя свой инструмент". Поэтому Сумедха продолжал копать и нашел сито, сказав: "О! Вот сито, господин!" Брахман посоветовал ему выбросить сито и продолжал копать, что Сумедха принял серьезно и продолжал свою работу, и тогда нашел черепаху, говоря: "О! Вот черепаха, господин!" Получив тот же совет от брахмана, Сумедха продолжал копать своим инструментом и нашел скотобойню,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) говоря: "О! Вот скотобойня, господин!"Брахман сказал ему копать дальше, что он и выполнил с усердием, и тогда нашел мясную тушу, говоря: "О! Вот мясная туша, господин!"Брахман ответил: "Выброси ее! Продолжай копать дальше, применяя свой инструмент!"Итак, Сумедха продолжал копать и нашел змею (кобру), говоря: "О! Вот змея, господин!"Теперь брахман ответил: "Пусть змея останется там, где она есть! Не убивай ее! Вырази ей уважение!"После этого дэва говорит монаху Кумаре-Кассапе, что ему следует делать: "Монах, теперь тебе надо пойти к Будде и попросить его прояснить все эти пятнадцать вопросов, так как ни в этом мире, ни во всей Вселенной я не вижу никого другого, будь то брахманы, дэвы, отшельники или другие учителя людей, которые были бы мудрее и могли бы лучше объяснить все эти затронутые вопросы, чем он. Что бы он ни сказал, ты должен принять это всем сердцем и твердо запечатлеть в своем уме". Сказав это, дэва исчез в тот же миг.Когда прошла ночь и забрезжил рассвет, монах Кумара-Кассапа направился к тому месту, где остановился Будда (монастырь Джетавана). По прибытии он, не откладывая, приблизился к великому Учителю и после обмена приветствиями сел на должное место и поведал ему эту историю, рассказав обо всем произошедшем с ним за время его ночной медитации. (Пусть читатель вернется назад, чтобы освежить в памяти всю историю с самого начала до исчезновения дэвы, так как автор не считает необходимым приводить ее здесь.)После этого монах Кумара-Кассапа попросил Будду прояснить для него такие символы, как муравейник, дымящая ночью и становящийся проклятием днем, брахман, разумный, инструмент, засов (железный прут), лягушка, раздвоенная дорога, сито, черепаха, скотобойня, мясная туша и змея. В ответ Будда дал объяснения и упростил понимание символов следующим образом:"Кумара-Кассапа, под муравейником подразумевалось физическое тело, состоящее из четырех великих элементов, взращенное матерью, вскормленное пищей и молоком, тело хрупкое, непостоянное и подверженное изменениям.Значение "дымящей ночи" в том, что люди выполняют свою деятельность днем. А потом ночью остаются занятыми (тем, что они делали, что осталось сделать, как бы они сделали все по-другому, что надо сделать в ближайшем будущем и т. д.).Выражение "становиться проклятием днем" подразумевает людей, осуществляющих свои функции, деятельность, занятость посредством действий, речи (и мысли) после того, как они спланировали все это ночью.Брахман представляет Татхагату (другой титул Будды, означающий Прошедшего все это), Полностью Просветленного.Символ Сумедха (разумный) относится к монаху (на самом деле к любому человеку), находящемуся все еще в процессе обучения и пытающемуся достичь своей единственной цели, основанной на опыте полной реализации нирваны."Инструмент" относится к совершенной благородной мудрости, тогда как раскапывание означает направление энергии в практику или упорство продолжать попытки работать посредством процесса ради достижения поставленной цели.Железный прут, или засов, представляет невежество в смысле полного непонимания четырех Благородных Истин. По этой причине особенно важно уничтожить невежество, используя этот инструмент – совершенную мудрость прозрения.Раздвоенная дорога символизирует сомнение или нерешительность, которую может преодолеть, искореняя, лишь совершенная мудрость.Сито символизирует пять духовных препятствий или преград, а именно чувственное желание, разрушительную мысль, месть или ненависть, лень и пьянство, нетерпеливость и нерешительность, или скептическое сомнение, которые замедляют должную скорость медитативного прогресса. Только инструмент безупречной осознанности и совершенной мудрости может их удалить.Символ черепахи соответствует привязанности к пяти состояниям существования: физическому телу, чувствам и ощущениям, восприятию, ментальным конструкциям и сознанию. Примените названные инструменты так, чтобы все виды привязанностей были преодолены и преобразованы.Символу скотобойни соответствуют пять объектов чувств, а именно: визуальные объекты, проникающие в зрительное сознание: желаемое, вознаграждающее, удовлетворяющее, обращающееся к уму, привлекательное, возбуждающее вожеление и сексуальное разогревание; звуки, проникающие в слуховое сознание: желаемое и т. д.(все прочее – такое же, как и визуальные объекты); разные виды запахов, проникающие в обонятельное сознание: желаемое и т. д.; разнообразные вкусовые ощущения, проникающие в сознание языка: желаемое и так далее; все виды телесных контактов, проникающие в сознание тела: желаемое, вознаграждающее, удовлетворяющее, обращающееся к уму, привлекательное и даже приятное, возбуждающее вожеление и сексуальное разогревание. Осознание и мудрость прозрения – это инструменты для того, чтобы прижать их к стенке, держать под спонтанным контролем и трансформировать их.Символически мясная туша означает похотливое желание, с которым можно эффективно справиться, применяя перечисленные выше инструменты.Наконец, символ змеи (нага на пали) представляет просветленное существо, которое полностью свободно от всех загрязнений и поэтому совершенно чистое и незапятнанное. Итак, пусть будет нага. Не убивай ее. Выражай ей почтение".После того как Будда завершил свои разъяснения, ум монаха Кумары-Кассапы полностью удовлетворился, был глубоко благодарным и сердце его

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) наполнилось радостью». Комментарии автора А теперь давайте обдумаем эти значения, изложенные Буддой, чтобы еще немного света смогло засиять в нашем человеческом сознании.

Муравейник, или наши человеческие психофизические системы Конечно, не только физическое тело может разрушиться, поскольку временно по природе своей и постоянно претерпевает изменения под действием природного закона непостоянства и временности существования всего, но также и энергетическое, тонкое тело, психика и все психологические и ментальные реалии существования внутри нас подпадают под тот же закон. Все они недолговечны, противоречат друг другу и в конце концов приходят к смерти. К тому же все компоненты тела, а также ментальное, психологическое и духовное обусловленные состояния, будучи ведомы силой конфликта, постоянно стараются, насколько возможно, сохранить функционирование своих систем в гармонии. Если это не удается, то бывает полный упадок сил, неврологическое заболевание, психоз и шизофрения, которые часто встречаются у наших ближних. Пожалуйста, поразмышляйте мгновение над реальностью и характеристиками муравейника, чтобы увидеть, насколько он хрупок и подвержен разрушениям.

Татхагата Интересно отметить, что Будда часто называет себя Татхагатой, особенно когда проводит беседы о Дхарме, тогда как при разговоре с монахами и монахинями о дисциплине он использует авторитарное «я». Итак, Татхагатой его называли не только его последователи и те, кто им восхищался и уважал его, но и сам Будда. Как я это понимаю, это из-за того, что он не хотел ставить акцент на своей персоне, поскольку концепция «я» представляет эго, характеризующее деятельность обычного человека, кем в большинстве своем мы являемся. Будда – выдающееся, полностью просветленное человеческое существо, постоянно центрированное в «Я», если мне можно употребить здесь эту современную психологическую терминологию, и поэтому он применяет такой способ выражения, во избежание неверного понимания. В связи с этим у некоторых может возникнуть вопрос относительно его деятельности как в повседневной жизни, так и в качестве учителя. Простой, но не легкой для понимания ответ таков: он осуществляет свою деятельность и миссию, применяя трансцендентную функцию, стоящую над законом причины и следствия, т. е. законом кармы. Это означает, что Будда не ожидает ничего от своих действий, бесед и служения, посвященного человечеству, поскольку он все делает из сострадания и с совершенной мудростью, что соответствует четвертой категории кармы (карма, не черная и не белая, с результатом, который не черный и не белый, – см. детали в главе о карме и перерождении). Таким образом, Будда реализует учение «Таковости» и обучает ему (Татхата), в этом учении все представляет собой такое и эдакое, возникает и проходит при таких-то и таких-то условиях и т. п. Нет ничего, что бы существовало независимо, само по себе, все существует по отношению к тому-то и тому-то и т. д. Поэтому «Таковость» становится «нечтостью», в полной мере невыразимой словами ни одного из существующих языков. По этой причине слово «Татхагата» (Достигший, или добившийся, «Таковости») применяется для обозначения Будды, поскольку самого его действительно невозможно описать словами, но можно увидеть посредством его бытия и проявления в данный момент. Иначе говоря, Будда воспринимается как совершенная человеческая структура, через которую все чистые, мудрые, просветленные и сострадательные энергетические системы вступают в действие для великого блага счастья и покоя и полного освобождения от страдания всех сознающих существ без исключения. Однако давайте обратимся к его собственным словам, записанным в священной буддийской книге «Итит-вуттака»: «Монахи, Татхагата полностью понял мир, который совершенно оставил позади; причину, приводящую к возникновению мира, Татхагата полностью понял и вырвал с корнем; прекращение мира полностью понял Татхагата и для себя полностью прояснил; практику, ведущую к прекращению мира, Татхагата полностью понял и привел к совершенному развитию. Все, что когда-либо было видимо, слышимо, осязаемо найдено отшельниками и брахманами, все это Татхагата сам осуществил на опыте. Поэтому он снискал титул "Татхагата". Монахи, Татхагата достиг Окончательного Просветления однажды ночью, вступил в париниббанау, не оставив никаких элементов (окончательный уход) той ночью, все, что Татхагата сказал, о чем говорил и проповедовал в течение этих ночей (означает – с момента его полного просветления до момента его окончательного ухода), является таким и таким, и никаким, кроме такого и такого. Поэтому он снискал титул "Татхагата". Монахи, что бы ни произносил Татхагата, все, что он делал и совершал; все, что он привел в действие, обо всем этом он высказывался. По этой причине он заслужил титул "Татхагата". Монахи, Татхагата – это Величайший (со всем благом – гунадхарма) и никто не может его превзойти (что касается гунадхармы). Он непосредственно знает все, какое оно есть на самом деле, и он Самый Могущественный (что касается

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) гунадхармы). По этой причине он заслужил титул «Татхагата»».

Сумедха Человек, занимающийся раскапыванием, зовется «Сумедха», это не персональное имя, а титул. Под словом «Сумедха» понимают «разумного человека». Согласно буддизму, этот вид людей относится к Благородным (Секха Арья-Пуггала), достигшим начальных стадий просветления: это Вступивший в поток (Сотаппана), Однажды Вернувшийся (Сакадагами), Не-вернувшийся (Анагами) и Благородный, который только обрел Арахатту (Путь Архата, или Полного Просветления) и кто вскоре после этого непременно достигнет окончательной стадии просветления. Секха означает Благородный человек, находящийся все еще в процессе обучения или который должен сделать еще какую-то работу для завершения полного просветления, или состояния архатов. Слово «Секха» происходит от слова «Сикха», означающего ищущий, тренирующийся или обучающийся в смысле выявления того, что внутри, и технически относящегося к проходящим обучение естественной нравственной дисциплине (Сила-Сиккха) и медитации (Самати-Сиккха), обучающегося совершенной мудрости (Панна-Сиккха). В действительности, Благородному Секхе без сомнения гарантируется, что состояние архата достижимо для него или нее, так что он или она может скрестить пальцы для удачи.

Инструмент, примененный для раскапывания Согласно сутре, Будда просто указывает на Благородную Мудрость как на инструмент для раскапывания, что на самом деле устанавливает тип мудрости, приводящий к просветлению, технически известный как «Арья Панна» или «Благородная Просветленная Мудрость». Хотя Будда не упомянул об осознанности, или внимательности (сати), тем не менее этот в высшей степени требуемый фактор на пути неотделим от мудрости и где бы ни присутствовала мудрость, осознанность, или внимательность, всегда там же. Два неразделимых фактора постоянно работают рука об руку и сосуществуют как до, так и после достижения полного просветления. Посмотрим еще и на другие детали того, как работает мудрость и как она развивается. Прежде всего я дам определение мудрости. У нее два значения: первое – это глубокое понимание и полнейшее видение всего, как оно есть, а не так, как мы думаем, предполагаем или воображаем себе. Второе значение относится к способности быть тем, что мы знаем, и переводить идею и/или знание в действие. Хотя предыдущее выглядит весьма разумным, но все же является интеллектуализацией, поскольку мудрость прорастает из полного видения и проникающего прозрения в то, что есть, тогда как интеллект – лишь ментальное упражнение в осмыслении согласно интеллектуальной подготовке и систематическому мышлению или образованию человека. В мудрости имеется сила выхода за пределы и освобождение от всего, что затрудняет или препятствует дороге жизни и/или свободному течению жизни. То есть, обладая истинной мудростью, человек естественно становится просветленным в том смысле, что он проливает свет на некоторые вещи и уничтожает тьму. В связи с этим просветленный человек наполнен несравненным светом мудрости и ярко излучает его вовне, а также трансформирует все темные силы, чтобы достичь подлинной целостности. В Объединенном Целом и наша светлая сторона, и трансформированная темная оказываются столь полно соединенными, что не остается места отсутствию равновесия или его недостатку. В такой полноте бытия и становления наши исполнительные функции, сознающее эго, могут в полном совершенстве исполнять свои обязанности, включая руководство нашей внутренней и внешней жизнью в полном объеме, так что мы сможем действовать, говорить и думать согласно руководству внутреннего знания, или мудрости. Таким образом, мы говорим: «Мы – короли снаружи и мудрецы внутри». Существует три главных пути появления мудрости. Первый – посредством слушания, это означает, что человек внимает бдительно и безмолвно всему, что проникает в его слуховую модальность или слуховое сознание. Например, Сиддхартха слушает шум реки и получает очень полезную информацию и ясное прозрение в неожиданное. Кто-то может послушать безмолвный голос внутри и найти ответ или решение проблемы, которая касается его в этот момент, или найти направление, дальнейший путь или выход в случае, если он полностью внутренне растерян. Суть в том, что когда человек слушает, он слышит. Без должного слушания или нежелания услышать – это не слушание. Слушание – это сознание, появляющееся посредством ощущения контакта между модальностью уха и звуком, голосом или вибрацией, но в то же время присутствует осознание. Поэтому мудрость, прозрение, озарение знанием или некоторая полезная информация могут появиться и стать для кого-то значимыми. Второй путь, или способ, посредством которого можно достичь мудрости, – мышление с сердцем, или объективное мышление. Этот способ подразумевает научный путь получения информации или допущения для создания теории или поиска решения и объяснения помрачения. При таком способе мышления в уме удерживается предмет или вопрос столько времени, сколько требуется, пока человек молча размышляет или тщательно наблюдает происходящее, не добавляя

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) своего мнения и не комментируя. Спустя некоторое время появляется вспышка прозрения или свет мудрости, подобно рассвету нового дня, рассеивающему тьму и одновременно несущему свет миру. Подобно тому как каждый день – новый, так же и жизнь становится новой, обновляется каждый момент, так что каждый может быть свежим и обновляться по мере продолжения потока жизни, мгновения ее следуют один за другим, и так без конца. Третий и наиболее важный путь обретения мудрости – посредством медитации прозрения, или практики випассаны. Эта практика основана на постоянном применении не-вербального, не-судящего и не-привязывающегося осознания того, что происходит в данный момент. При этом виде осознания разотождествление и безвыборность играют ключевую роль при обретении мудрости и обеспечении пространства для появления прозрения, так же как и для того, чтобы непревзойденный свет осведомленности непосредственно на опыте сиял вовне. Благодаря медитации прозрения вспышки прозрения и внутреннее знание появляются у медитирующего двумя способами: первый – путем постоянного применения определенного выше осознания и объективного наблюдения всех явлений, будь то физические, ментальные, эмоциональные, психологические, психические или духовные; другой – посредством длительного периода безмолвия в глубокой медитации, где ни слова, ни образы больше не существуют. Говоря традиционно, самадхи (символ чистой и спокойной воды), или устойчивый ум, становится твердо удерживаемым и все обусловленные состояния остаются в недвижимости, естественным образом приходит мудрость прозрения, подобно восходящему солнцу, дающему свет и разгоняющему тьму. А теперь давайте поговорим о теле и его мудрости. Термин «тело» относится к материальной природе человека и всего материального организма, составленного из четырех основных элементов: земли (протяженность и твердость), воды (связывающая способность), огня (жар и активность), ветра (движение и вибрация) вместе с энергетическим, или биоэнергетическим, телом, включающим дыхание. Об энергетическом теле говорят иногда как о нематериальном, тонком или эфирном, занимающем разные энергетические области или хранящем эмоциональные и психические энергетические стереотипы, накопленные благодаря личному опыту негативных, болезненных чувств и неприятных ощущений. Прежде чем приступить к детальному рассмотрению энергетического тела и его творений, бросим беглый взгляд на сознание – первое и главное условие создания физических и умственных явлений. Совершенно очевидно, что наше повседневное сознание создано не только нашими личными условиями, но также и различными влияниями и энергиями архетипов. К тому же такие энергии архетипов преобладают в нашем окружении, в той земле, по которой мы ходим, в той группе людей, с которой мы связаны, в нашем сообществе, к которому мы принадлежим, и в мире, в котором мы живем. И мы проявляем такое сознание во всей своей деятельности в жизни, на работе, во всех отношениях с самим собой и с остальным миром. Это означает, что у нас есть определенные предсказуемые стереотипы поведения, реагирования и реакции на жизненные обстоятельства, социальные ситуации и ситуации в мире. С этим жестко обусловленным сознанием мы оказываемся в ловушке, очень тесно ограниченной воронке существования, с которой достаточно хорошо знакомы благодаря личному опыту. Попав в ловушку и вращаясь, мы становимся агрессивными, карающими и вспыльчивыми особенно по отношению к своим близким. Таким образом, личные защитные механизмы усиливаются и глубже укореняются в нашей психологической реальности, требуя все большего строительства защитных систем территории, чтобы можно было гарантировать нашу безопасность. Чем дольше мы живем под диктатом этого типа сознания, тем больше страхов и подозрений господствует в нашей жизни. В результате мы еще больше прилипаем к своему кажущемуся существованию. С таким сознанием мы создаем подходящие условия для того, чтобы наше тело и ум содержали в себе это сознание и приспособлялись к нему. Иными словами, какое бы сознание у нас ни было в определенный момент, оно приведет нас к автоматической корректировке или трансформации, так что будет создана определенная форма нашего физического или ментального тела, подходящая для проявления этого сознания. Например, когда человек испытывает страх, физическое тело сжимается, а ум становится жестким, наполненным страхом или даже парализованным, и тогда он проецирует мысль о том, что могут произойти всевозможные ужасные вещи. Когда у вас боль, физическая, эмоциональная или психологическая, в теле создается напряжение, а ум, образно говоря, пронзительно кричит и бьется в агонию. В этой ситуации можно наблюдать разнообразие видов языка тела, определенные позы тела, искажение физической структуры, проявляющиеся у каждого человека как следствие присутствия или агрессии, или определенного типа сознания с присущими им энергетическими стереотипами. Поэтому можно понять, как образуются блоки или блокировки в нашей психофизической системе. У наших психофизических систем есть природный ритм, который физическое тело утрачивает из-за появления нового сознания. (Говоря о сознании, мы всегда включаем энергетические стереотипы, относящиеся к нему, поскольку при отсутствии каждого из таких энергетических

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) стереотипов не было бы сознания.) Создается новая внутренняя форма тела, чтобы содержать в себе такое новое сознание с особым энергетическим стереотипом, действующим в данный момент. Но не только это, формируется ум, а скорее качества ума, такие как чувствование, восприятие, намерение, впечатление и внимание, таким образом, что все эти качества ума становятся подходящими стереотипами и координаторами сознания. В нормальном состоянии тело обладает пропорциональным ритмом сжатия и расширения, так же как наше дыхание, имеющее свое ритмическое движение подъема (вдоха) и опадения (выдоха). Когда из-за изменений, происходящих в мире сознания, действующего посредством наших ощущений, сбивается природный ритм, возникает лагуна, поскольку либо сокращение, либо расширение теряет свой импульс. Можно сказать, что сокращение не может происходить в своем собственном ритме или расширение – в соответствии со своим природным ритмом. Тогда энергетические стереотипы, будь то ощущения или чувства (негативные), влияющие на сознание в данный момент, оказываются погребенными или спрятанными, запертыми в данной конкретной лагуне, или пустоте, и поэтому создается блок. Природа, не выносящая пустоты, заполняет ее тем, что является подходящим в данный момент. Следовательно, можно обнаружить, что гнев погребен в челюстях, лодыжках, нижней и средней частях спины. Страх спрятан в коленях, плечах, в верхней части груди. Грусть и печаль – где-то в средней части груди. Тревога погребена в живот и заперта там, а также вокруг грудной клетки. Основная боль погребена в желудке и т. д. Интересно отметить, что каждое местоположение блока имеет свою историю или информацию вдобавок к самому энергетическому стереотипу. Эта история или происшествие открывается самому человеку и его терапевту, когда такой энергетический стереотип освобождается и растворяется в процессе лечения. Иногда подобное происходит с медитирующими при безмолвной медитации, что вызывает удивление не только медитирующего, но и всех присутствующих на этих занятиях медитацией. Это удивляет – медитирующий никогда не думал, что гнев, страх и печаль кроются в определенных частях тела. Конечно, в своем путешествии через процесс осознания мы встретимся со многими сюрпризами и с тем, что никак не ожидали. Поэтому это путешествие называется «путешествие открытия». До настоящего момента, надеюсь, мне удалось прояснить, как тело, или система материальной природы и биоэнергия, обуславливается сознанием. Пожалуйста, примите во внимание, что этот процесс осуществляется в ходе вашей повседневной жизни. Чтобы самим это увидеть, вам надо лишь обращать внимание на то, что на самом деле происходит с вашим физическим телом и областью ума, когда вы переживаете определенное чувство или эмоцию в своей жизни и наблюдать за всем этим. Запомните также, что когда вы переживаете чувство, эмоцию или состояние ума, присутствует определенное сознание, поскольку оно является основным потоком природного течения. В этом отношении сознание подобно реке, которая непрерывно течет и течет, тогда как чувство, эмоция или состояние ума подобны предметам, которые несут воды реки. Хотя тело изначально обусловлено и находится под сильным влиянием сознания, оно обладает своим уникальным способом давать намек или подтекст сознающему эго, что блок, или запертая энергия, должен быть удален, особенно когда оно хочет, чтобы больше не было боли или развивающейся болезни, представляющей угрозу для жизни. Главным способом привлечения внимания и сообщения намека является боль, посредством которой тело дает знать человеку, что что-то не так в его части, страдающей от боли. Будучи сама по себе энергетическим стереотипом, боль содержит полезную информацию, как и все энергетические стереотипы, с тем чтобы побудить человека предпринять позитивные действия для освобождения погребенной нездоровой энергии и избавления от нее. Но в основном мы не видим того, как эта телесная боль пытается передать нам такую полезную информацию. Вместо этого мы стараемся избавиться от боли всеми известными нам способами. Мы не понимаем, что избавление от боли без высвобождения или трансформации скрытой в ней энергии не является долговременным обретением здоровья или полным излечением. Обычно энергия, кроющаяся под маской боли, – это эмоциональная обусловленность, если это не чисто физическое повреждение или просто физическое напряжение, вызывающее боль. Чтобы узнать об этом наверняка, используется осознание, играющее важнейшую роль, поскольку оно выполняет функцию кормления информацией нашего сознающего эго. Если присутствует сознающее эго, которое берет ответственность на себя за различные жизненные ситуации, можно найти настоящее решение для любой проблемы или сложной задачи. Объясняется это тем, что каждый тип энергии или энергетический стереотип имеет информацию и всегда готов поделиться ей с сознающим эго (индивидуальностью с осознанием). Другой способ, которым тело пытается взаимодействовать с нами, известен как «язык тела». Подходя реалистично, можно сказать, что это энергия, которая движет тело и придает ему форму. Например, когда человек утрачивает правильную позу (прямое, вертикальное, гармонично выверенное положение), тело будет вынуждено найти компенсацию, удерживая

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) скрюченное, неравновесное положение, которое с течением времени приводит к возникновению боли или сильнейшего напряжения. То, как человек ходит, стоит или держит себя в обществе или в частной жизни, указывает на присутствие и маневрирование определенной энергии, ответственной за демонстрацию его жизненного шоу в этот момент или проводящей его. Помните, что, говоря об энергии, я также подразумеваю оперирующее ею сознание, хотя на поверхности его движение незаметно. На самом деле, в основе наличия и действия всех энергетических стереотипов, проявляющихся в нашей жизни посредством шести органов чувств, лежит сознание. Тело проявляет свою мудрость, рассказывая нам, что для него правильно, а что нет, конечно, не в терминах нравственности, а в ощущении здоровья и гармонии или вреда и смертельного яда. Например, когда мы что-то едим, пьем или принимаем внутрь, тело знает точно, является ли правильным или нет, здоровым или вредным то, что мы едим, пьем или принимаем внутрь. Но большинство из нас, вместо того чтобы слушать тело, придерживается предпочтений рта или ума (имеется в виду вкус или приятное ощущение для вкуса) и приспособляется к ним. Поэтому мы не слышим голос мудрости тела и в результате отравляем его или совершаем над ним ужасное насилие, хотя и не преднамеренно, тогда как на сознательном уровне мы намереваемся просто насладиться жизнью или получить максимально возможное удовольствие от того, что мы потребляем. Если мы обратим внимание на тело, мы, конечно, сможем узнать, что оно хочет, каковы его потребности, так как тело усиленно пытается сообщить нам, в чем оно действительно нуждается, чтобы отсутствующее или недостающее в его материальной системе было пополнено и таким образом дало ему возможность наслаждаться хорошим здоровьем, пребывая в гармонии со всеми своими энергетическими системами. Забота о гармоничном существовании и здоровье, без сомнения, – проявление мудрости, не важно, исходит ли она от тела или ума (ума, связанного с мудростью, или мудрого сознания). Тело обладает мудростью, потому что имеет шесть органов восприятия: глаза, уши, нос, язык, кожа, ум, и это ясно означает, что тело – источник, или начало, из которого возникает сознание. Сознание, которое проявляется через модальность органов чувств, в терминологии буддизма называется «телесным сознанием». Подобным образом, у нас есть сознание глаза, сознание уха, сознание носа, сознание языка, сознание кожи и сознание ума (сознание, возникающее через модальность восприятия ума). Мудрость руководит сознанием в вышеописанном смысле в той мере, в которой термин «сознание» в широком современном применении относится к процессу различения, распознавания, форме мудрости. Есть история о буддийском монахе времен Будды. Говорят, что монах медитировал с приоткрытыми глазами на протяжении трех месяцев, оставаясь без сна. Он взял обет использовать лишь три позы (сидя, стоя и при ходьбе) для своей строгой практики медитации, и не ложился в течение этих трех месяцев. В результате он ослеп и не смог видеть насекомых, муравьев и других живых существ на земле, где он со вниманием проводил медитацию при ходьбе. Поэтому он наступил на них и повредил или даже убил их, не имея намерения сделать это. Поскольку многие его друзья монахи советовали ему не заниматься медитацией при ходьбе, он сказал им, что спросит свое тело, и он его спросил. В послании, которое он получил от своего тела, говорилось, что он может продолжать медитацию при ходьбе, так как у него нет намерения причинять вред или убивать живые существа или наступать на них, и что для него это абсолютно правильное действие. Вскоре после этого он обрел полное просветление. Из этого рассказа мы узнали, что мудрость тела проводит тонкую, но четкую границу между сутью и поверхностностью или между сущностным действием и так называемым нравственным поступком. Нравственно ориентированный ум будет направляем насильственно или даже болезненно чувством вины, если совершается безнравственное действие, или он не сможет предпринять сущностное действие против правил поведения, предписанных организованной религией. Так происходит потому, что вина, хотя является и более мягкой формой страха, обладает могущественной властью над умом и очень часто парализует нравственно ориентированного человека. Что касается процесса, тело очень хорошо знает, что ему в точности следует делать, как далеко идти и сколько времени провести на каждой сессии процесса. Например, когда кто-то вступил во взаимодействие со скрытым энергетическим стереотипом в своей психофизической системе, происходит нечто подобное экспрессии либо путем спонтанного внезапного звукового взрыва или шума, либо физического движения, рыдания, плача на протяжении некоторого периода времени. Такое событие называется «процессом», и оно будет продолжаться, пока не разрядится, не высвободится и полностью не очистится запертая энергия стереотипа. В такой ситуации тело может эффективно способствовать работе, при условии, что ум не вмешивается и эго не пытается усложнить процесс. Иногда тело будит человека среди ночи, если ощущает, что работу процесса необходимо осуществить в данное время, поскольку у него свое собственное время, тогда как сознание ума или эго не знают этого и, по этой причине, будут сопротивляться

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) работе, намеченной телом. Более того, тело прекрасно понимает, как создать динамический баланс между высвобождением заблокированной энергии и образованием новой здоровой для заполнения лакуны, так что высвобождение не слишком превысит необходимую пропорцию получения энергии и в этом отношении сможет возобладать гармония внутри различных энергетических систем. В связи с этим не будем забывать, что, как и вся работа природы вообще, тело очень озабочено поддержанием некоторого рода равновесия, и оно обеспечивает это равновесие, наблюдая своим оком мудрости за потоками различных энергетических систем в своей форме жизни или организме. Поэтому нам надо более полно открыться телу, чтобы мы смогли творчески отнестись к болезни или отсутствию равновесия и узнать больше об исцелении, здоровье и всеобъединяющей целостности.

Металлический прут, или засов копяя внутрь себя и исследуя свой собственный внутренний мир в соответствии с этим процессом, первое, что нашел Сумедха, было металлическим прутом, или засовом для запираания ворот или двери, чтобы никто не смог войти и обнаружить то, что хранится спрятанным в таинственном внутреннем мире человеческой психики. Железный прут представляет собой невежество, отсутствие осознания и полноты осуществления четырех Благородных Истин. Эти истины таковы: Благородная Истина дуккхи (страдания, психологических и/или духовных кризисов и обусловленных состояний существования), Благородная Истина причины дуккхи, Благородная Истина прекращения дуккхи и Благородная Истина о пути, ведущем к прекращению дуккхи. В истории, рассказанной Кумаре-Кассапе дэвом, Татхагата, которого символизирует брахман, велел Сумедхе, человеку, обладающему разумом, вытащить прут, отомкнуть проход и войти в муравейник нашего психофизического мира, чтобы непосредственно пережить на опыте как сокровища, которые там хранятся, так и скрытое там пугающее и деструктивное.

Лягушка Удивительно, что при проникновении и поиске с самым серьезным вниманием и бдительностью Сумедха обнаружил символическую лягушку, совершенно живую и бодрствующую в поисках выхода в проявление и/или в качестве добычи ожидающую подходящего случая. Эта лягушка, согласно Будде, представляет человеческий гнев, обиду и ненависть, которые либо снова и снова движутся по кругу, ближе к внешней границе, или лежат, спящие, в психике, готовые проснуться и всплыть на поверхность. Однако внутри лягушки или с другой ее стороны находится сокровище любви и преобразования. Как только негативная сторона, представленная горячими и деструктивными эмоциями гнева, обиды и ненависти, преобразована, начнется истинное преобразование в потоке любви, заботы и доброты.

Раздвоенная дорога После встречи с лягушкой обычных человеческих эмоций и взаимодействия с ней Сумедха к своему удивлению пришел к раздваивающейся дороге, где он почувствовал себя сбитым с толку и в недоумении, не зная, какой путь выбрать. Таковы наши сомнения и нерешительность, которые могут встретиться на внутреннем пути открытия. Эффективный путь взаимодействия с сомнением или нерешительностью – оставаться с ними, проживать их полностью с полным осознанием и разотождествлением, пока не появится ясность (конечно, не ожидая ее). К тому же важно установить открытое позитивное отношение приятия таких ментальных состояний, как сомнение и нерешительность, поскольку они играют необходимую роль в процессе исследования, изучения и глубокого и тщательного проникновения во все вещи в ходе утверждения того, что реально или правильно, и отвержения того, что нереально или ложно. Представьте на мгновение, что, оказавшись у раздвоенной дороги, человек просто сидит или стоит, спокойно, тихо и бдительно выжидая, и через какое-то время появляется некоторая ясность или сигнал прозрения, тогда этот человек без колебаний совершает действие. В случае, когда человеком руководит беспокойство или тревога, необходимо просто больше поработать. А это, помимо выжидания, внимательное наблюдение за тем, как беспокойство или тревога возникают и исчезают. Просто делайте только это, пока в конце концов такие ментальные состояния не утихнут и не исчезнут, оставляя чистое пространство в голове и придавая ясность уму, тогда действие будет совершенно верным и будет выбрана верная дорога.

Сито препятствий Совершенно естественно и обычно, будь то внешнее или внутреннее путешествие, встречать препятствия. Однако если имеется твердое решение продолжать путешествие с единственным намерением достичь окончательной цели, то в постоянную самомотивацию и побуждение себя к действиям вкладывается вся необходимая энергия, внимание и разумность, независимо от того, что происходит. Таким способом все препятствия будут преодолены, а путешествие будет продолжено до своего завершения. Применительно к духовной практике мы говорим о пяти препятствиях, блокирующих ум, лишаящих его мужества, ослабляющих его и мешающих

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) ему продолжать внутреннее путешествие. Эти препятствия таковы: 1) чувственное желание; 2) сильная разрушительная мысль (включая месть и ненависть или импульс к разрушению); 3) бездеятельность и апатия; 4) нетерпеливость и беспокойство/тревога; 5) сомнение или нерешительность. Для более детального рассмотрения и обретения практического знания этих препятствий нам необходимо обстоятельно изучить их воздействие. Начиная с первого препятствия можно спросить: «Как желание удовлетворения чувств препятствует духовному росту?» Возможно, это такая давняя традиция практики восточных религий – достигать отстраненности от чувственности. Лучше всего удастся понять значение этого препятствия, рассмотрев его с непривычной точки зрения. Рассмотрим его как препятствие в случае, когда мы связываем духовное развитие с высшими целями и редкими состояниями, определив удовлетворение чувств как низменное и несоответствующее духовному достижению. Такой способ мышления может стать препятствием, приводя нас в конфликт с нашими естественными тенденциями и привязанностями. Конфликт с желаниями создает отрицательную привязанность к чувствам и привязывает нас к миру чувств, к пустому селению. Во всех наставлениях Будда советует монахам воздерживаться от привлечения внимания к чувствам. Он впечатляет монахов описанием отвратительной природы чувственности, чтобы полностью удержать их внимание на практике и преданности святой жизни. С его стороны такая техника была очень мудрым способом направить их умонастроение в одном направлении. Но ее применение стало препятствием, когда ей стали следовать слепо и понимать буквально, что секс и чувственность являются по сути своей злом. Подобное понимание приводит к навязчивому стереотипу мыслей, центрированных на чувственных объектах, их отвержении и отсутствии ментальной ясности. Говоря о чувственности, мы имеем в виду пять физических органов чувств. Когда наше переживание проходит через глаза, уши, нос, язык и осязание и смешивается с желанием, оно становится скорее препятствием, чем преходящим явлением. Но в практике випассаны нас учат не выключать чувства, а с полным вниманием быть открытыми каждому из них. Таким образом, мы прорабатываем свои препятствия, выходя в их мир, а не запираем, оставляя их, подобно скрытой угрозе. Было бы проще удалиться в лес или пещеру и не видеть ничего, кроме скал и птиц. Но жить в миру труднее, поскольку такая жизнь пробуждает эмоции и чувства, но она и более ценна для того, чтобы научиться смотреть в глубь вещей. Это, конечно, вопрос личного выбора. Мы оказываемся в затруднительном положении, отрицая чувства, на которые мы полагаемся для получения жизненного опыта. Если мы принимаем чувства, это приводит к глубинному пониманию того, как нами управляет необходимость их удовлетворения. Мы можем использовать наши чувства для углубления восприятия себя и других, одновременно укрепляя свою мудрость и наблюдательность. Таким образом, мы воспринимаем чувственное желание как вызов с возможностью преобразовать препятствие в инструмент. Нам надо научиться доставлять наслаждение своим чувственным способностям, не становясь при этом их жертвами. Именно поэтому в практике випассаны мы внимательно наблюдаем, как желание появляется, какую власть оно имеет над нашим сознанием. Потом мы также можем заметить, что наши привязанности ослабевают, и мы освобождаемся. Таков путь использования наших потенциальных препятствий в качестве инструмента. Это более эффективная техника, чем подавление, которое лишь приглушает эффект. Если с чем-то отказаться взаимодействовать, оно опять возникнет позже, неся с собой взрывную энергию. Можно видеть, что подобный эффект у людей, подвергавшихся политическим притеснениям и сексуальному подавлению, взрывообразно переходит в жестокость и агрессию. Предоставление возможности чувственному удовольствию стать достижимым объектом осознания приводит нас к глубокому пониманию, насколько сильно мы страдаем навязчивым влечением к нему. Самая лучшая позиция, которую следует развивать, – это чувство свободы по отношению к желанию, сексу и чувственности. Иными словами, обладать свободой выражения подавленных потребностей, делать это без принуждения – свобода настоящего выбора. Случается, люди увлекаются друг другом, они сосредоточивают внимание на своих сексуальных отношениях и забывают уделять внимание выполняемой работе. Такое поведение может стать навязчивым при попытке избежать потери переживания, доставляющего удовольствие. Даже в медитативной практике мы можем бороться за достижение приятных состояний ума и тогда увлечься их сохранением или воспроизведением. Ум очень часто беспокоен, а принуждение – проявление беспокойства. Не только состояния, доставляющие блаженство уму и телу, но и сознание в состоянии потрясения может стать препятствием. Можно привязаться к состоянию потрясенности и перестать двигаться дальше в своем процессе. Возможно, когда в теле освобождаются сильные блоки, мы испытываем всплеск сексуальной энергии. В этом случае, чем фиксироваться на чувстве, лучше «поженить себя», приняв состояние энергетического толчка и продвигаясь в центр этой энергии, чтобы продолжить работу. Очень важно различать сексуальную энергию и сексуальное желание,

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вожделение. Желание возникает в уме, это процесс мышления, не связанный с требующими выражения биологическими потребностями. Например, это может быть стремление получить удовольствие и развлечься. Просто глядя на то, как этот процесс разворачивается, мы занимаем нейтральную позицию по отношению к этому процессу и таким образом обретаем покой ума. Нет причины блокировать сексуальную энергию или чувствовать вину, если она появляется в нашей практике. Это вполне понятное переживание на человеческом уровне реальности. На самом деле большинство людей не знакомо с этой энергией. Они часто испытывают сексуальные разочарования, возникающие из-за неспособности чувствовать, вызванной слишком большой блокировкой в теле. Эта проблема становится проблемой жесткости. Жесткость проявляется как на физическом уровне, так и на ментальном. Когда сексуальная энергия блокируется, блокируется индивидуальность. И тогда ум становится жестким из-за правил, методов и шаблонов взаимодействия. На физическом уровне мы себя контролируем и ограничиваем, а это несет опасность благополучию нашей физической системы. Не помогут даже высокие состояния медитации, если не удалось прорваться через эту жесткость. При этом возникает тенденция становиться отрезанным от мира и заключать себя в более и более узкую реальность, в которой мы чувствуем себя в безопасности от угрозы. Мы переживаем конфликт из-за своей потребности выйти из заточения и взаимодействовать с другими. И наше маленькое, но могучее эго, привязанное к правилам и ограничениям, подобно лягушке, живущей в пруду и никогда не видевшей океана, предотвращает подобные действия. Этот конфликт вырастает из биологической потребности быть связанным с другими и вступать с ними во взаимоотношения. Эта потребность толкает и тянет нас, создавая нарушения свободного протекания энергии. В этом состоянии мы не переживаем ощущения свободы. Жесткость также включает в себя упрямство, досаду и раздражение. Она означает отсутствие свободного потока энергии, ведущего к тяжелым ограниченными ответными реакциям. Если эта энергия может течь свободно, она смягчает наше отношение к самим себе и к окружающим. Иногда, когда эта энергия освобождается, своей силой она сотрясает все тело, особенно если была блокировка на сексуальном уровне. Если такое происходит, необходимо быть открытым этой энергии, относящейся к области таза. Соперничество, опять-таки, связано с чувственными желаниями, жадной опыта. Вместо этого мы можем смотреть на переживаемое в данный момент, не предвосхищая будущие потребности. Таким образом, любое переживание становится объектом осознания, а не затруднительным положением. Таков открытый путь – смотреть на происходящее, применяя разум. Второе препятствие – жестокие разрушительные мысли, включая жажду мести и ненависть или стремление к разрушению. Эта черта имеет глубокие корни, иногда ее называют спящей собакой, потому что ее существование замечают только когда она появляется, и тогда она прыгает и кусает. Это такая разновидность, которая требует стимуляции для выхода на поверхность. При приятных состояниях сознания эта разновидность прячется, но при возбуждении, гневе, переживании ненависти, умственных расстройствах, физических неудобствах и разочаровании она проявляется. Недоброжелательность – глубочайшее проявление этой разновидности, ведущее к ненависти, подобно корню дерева, пробивающемуся на поверхность. Когда подавляется гнев, мы ощущаем обиду – проявление уклонения. Обида – результат упорства в тех чувствах, признать или выразить которые мы не обладаем свободой. В этом случае нас удерживает какой-то образ или представление о том, как должно быть, и желание выглядеть хорошим, в свою очередь это приводит к раздражительности и вспыльчивости и возрастающей потребности избегать ситуаций, способствующих возникновению подавляемых чувств. Образец спокойствия стал препятствием, скрывающим более глубокий уровень сильного возбуждения, включающим попытки достичь безмятежного состояния ума посредством молитвенных песнопений и медитативных практик. Избегание и неприятие негативного – корень второго препятствия. Через процесс осознания недоброжелательности и связанных с ней негативных состояний можно видеть, как все это блокирует духовный рост, создавая подавление, приводя к потере энергии и отчаянию. В практике випассаны целью является раскрытие этого процесса путем наблюдения за каждым уровнем проявления такого препятствия вплоть до точки его возникновения. Следование по этому пути приводит к исчезновению чувства, лежащего в его основе. Это скорее естественный процесс очищения, а не план, возникающий из намерений и идей эго. Третьим препятствием является лень и безразличие, предмет, знакомый каждому из нас. Физический сон – обычный признак усталости, он быстро помогает от умственной тупости, от оков умственной и психологической вялости. Подобное ощущение возникает при встрече с трудностью и попытке избежать прохождения полного ее переживания, убегая в дремоту и умственную инерцию/пассивность. И тогда ум ослабляется и сжимается, он становится скорее притупленным, а не следующим медитативной работе или духовному развитию. Это состояние может стать весьма дремотным, тупым и тяжелым, где полностью отсутствует фокусирование и

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) внимание, – это отклоняющийся ум. Сосредоточение на таком отупении при длительном внимании и доведении до конца приводит к появлению большего количества энергии, сжигающей отупение. Чем дольше и глубже мы позволяем процессу наблюдения, сидения и слежения проникнуть в наше отупение, тем больше энергии производится. А препятствия искореняются и вычищаются. Остановке в этом процессе нет оправдания. Если отупение полностью остается или обнажает большое сопротивление, упадок духа и спад усилий – это просто продолжающаяся пассивность. Мы не можем успокаиваться на достижениях. Мы можем продвигаться вперед, лишь проявляя упорство и терпение. Оставаясь полностью открытыми и бдительными по отношению к энергии, мы ощутим, как она изливается в наш процесс, придавая нам силу и ясность. Когда мы в состоянии полного внимания, сильная вибрационная энергия приходит в центр осознания, объединяя поле сознания. В этом состоянии ничто не имеет значения, хотя мы все еще слышим, видим, ощущаем. Тело само приспосабливается к естественному положению ради своего блага, и в нас нет возбуждения или беспокойства. Вот когда приходит состояние покоя: все это приходит непреднамеренно и без волевого усилия, но успокаивающе и с любовным вниманием. На какое-то время мы освободились от отупения. Четвертое препятствие – нетерпеливость, опасение и беспокойство. Это препятствие появляется из глубоко коренящегося в уме уныния. Мы можем выразить это как беспорядок, разочарование и паранойя в физическом мире. Мы становимся беспокойными, легко расстраиваемся и всегда ищем обходных путей. Мы бесконечно движемся от одного к другому, от объекта к объекту, бесцельно. Преобладание этого препятствия можно сравнить с пылью, рассеиваемой ветром. Движение зависит от силы ветра. Мы теряем концентрацию и фокус и вынуждены поддаваться блужданиям ума. Вместо того чтобы настаивать на ином состоянии ума, мы можем позволить остаться этому состоянию, мы ждем и смотрим, как долго может бушевать буря, и наблюдаем, как в процессе этого страдает эго. Мы просто внимательно выжидаем. Будет некоторое побуждение что-то предпринять, изменить происходящее. Однако если мы просто будем пассивны и инертны, не будучи в состоянии внимания и чистого осознания, происходящее само по себе перейдет в тонкую форму препятствия, продолжающего проявлять беспокойные действия с полным отчаянием. Задача в том, чтобы продолжать наблюдать, пока буря не уляжется естественным образом и вместе с усиленным вниманием не придет обновленная энергия. Борьба с этим естественным процессом приведет к потере энергии и дополнительным волнам беспокойства и опасений. Не-деяние – лучшее отношение к подобной ситуации. Именно это имеется в виду, когда мы говорим о «внимательном выжидании». Не-деяние не будет подкармливать пламя рассеянной энергии. В этом случае оно становится наиболее сильным оружием. Подход випассаны скорее в том, чтобы позволить происходящему успокоиться благодаря наблюдению, а не отрицанию и эгоистическому противостоянию ситуации. Последнее препятствие – сомнение и нерешительность. Сомнение – это подверженность страху, тогда как нерешительность – это характерная черта сомнения. Человек не может решить, существует ли такая вещь, как просветление, или, если существует, его преодолевают сомнения, можно ли его достичь. Так человек оказывается связанным неопределенностью и чувствует неуверенность: стоит ли продолжать дело, которое он начал. В то же время он движим к определенной цели и жаждет продолжать. Так он оказывается в состоянии конфликта. Это сомнение. Невозможно ни расстаться, ни остаться. Ничего нельзя поделать в такой ситуации, в отличие от случая остальных препятствий. Действие может лишь только усложнить ситуацию. Надо оставаться в спокойном состоянии наблюдения и уделять внимание голосам сомнения и неуверенности, создающим внутренний диалог. Попытка все взвесить и прийти к решению не эффективна, поскольку она возникает из смятения и путаницы, а не из безмолвия. Попытка проработать это состояние лишь усилит сомнение. Вместо этого следует наблюдать игру, в которую играет сомнение, с интересом и здоровой отстраненностью, пока не появится какое-либо истинное чувство. Когда это чувство придет, появится некоторая ясность, следование которой приведет к дальнейшему действию. Это может быть очень короткое мгновение, но импульс придет из источника бдительности и осуществит настоящее действие, уверенность и безошибочность движения. Он не постоянен и опять упадет в сомнение. Вместо того чтобы сражаться с этой чередой, можно успокоиться и смириться с реальностью изменений, получая пользу от мгновений ясного видения, когда весь феномен сомнения исчезает подобно иллюзии. Нельзя относиться к препятствиям как к оправданиям для прекращения работы или убегания от практики. Напротив, как было описано выше, препятствия могут стать объектами для осознания, – поскольку они бросают вызов нашей практике, – а также объектами для усиления фокусировки. Они могут помочь проявить мудрость и совершить исследование наших внутренних возможностей и сил. В любом случае нет больше ничего, с чем можно было бы работать. Надо созидательно работать с препятствиями, принимая наши дружеские с ними отношения без самообвинения. Иначе приходится страдать от потери энергии и

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) позитивного отношения, которые помогают продвигаться вперед по пути. Все, что появляется, – проходит, подобно ветру или ливню. Завершение кроется в нашем понимании и восприятии любой ситуации такой, какая она есть, а не в самой ситуации. Что-то будет постоянно возникать, поскольку такова природа проявленной реальности. Можно отнестись к такому положению вещей как к разговору – разговору энергии. Когда кто-то оказывается в гуще событий некоторой ситуации, он применяет свое понимание как основу отношений, способных оказать помощь в этой ситуации. И тогда человек пребывает в области свободы, он позволяет всему быть, не создавая конфликта и принимая все, что возникает, уверенный в своем состоянии осознанности. Тогда и только тогда появляется мудрость и течет через любую реальность, которая только может быть, создавая реальность свободы.

Черепаха привязанности Представьте себе черепаху, у которой четыре ноги, голова на длинной шее, очень коротенький хвостик и прочный, крепкий панцирь, полностью покрывающий всю ее физическую форму. Когда черепаха забирается в панцирь, ее почти невозможно из него вытащить. Поэтому, я думаю, Будда использует черепаху как символ привязанности, поскольку труднее всего отказаться от глубоко укоренившейся подверженности привязанности и отпустить ее. Каждый любит свою привязанность, так как она вселяет в него уверенность, безопасность, создает ощущение комфорта, если за нее крепко ухватиться, при этом не имеет значения, что другой человек может переживать совершенно противоположные чувства, если говорить об отношениях. Здесь Будда говорит о четырех категориях привязанности, а именно: 1) привязанность к чувственным желаниям; 2) привязанность к взглядам/мнениям; 3) привязанность к обрядам и ритуалам (как способам и методам достижения освобождения и/или просветления); 4) привязанность к понятию атты, или атмана (вечная сущность, обитающая внутри и вне людей). Однако, отвечая на вопрос Кумары-Кассапы о черепахе, Будда просто сослался на привязанность к нашим пяти агрегатным состояниям бытия: к физическому телу, к чувствам/ощущениям, к чувственному восприятию, к обусловленным ментальным состояниям (включая различные эмоции), или к ментальной и психологической структуре, и к «собственному» процессу сознания. Все это достаточно очевидно для нас и нет необходимости в детальном обсуждении.

Скотобойня Интересно отметить, что Будда относит чувственность к скотобойне. Прежде всего надо помнить, что он говорил со своим монахом, который только что взял обет безбрачия, праведной жизни, цель которого – положить конец страданиям. Поэтому Будда применяет мощный, разрушительный и угрожающий жизни символ скотобойни, чтобы, представив таким образом чувственные удовольствия, еще больше убедить монаха в правильности чистой, безупречной и безукоризненной жизни. Все чувственные объекты, которые красивы, желаемы, приятны, привлекательны для ума, воспринимаются пятью физическими модальностями чувств (глазами, ушами, носом, языком, прикосновением) и привязывают человеческие существа (особенно толстых людей) и животных к удовольствиям, не важно, воображаемым или настоящим. Поэтому чувственные удовольствия (с привязанностью и слепотой сознания, конечно) подобны скотобойне, где убивают наш истинный свободный дух и чистую душу в том смысле, что они оказываются глубоко погребенными и приговоренными к бессознательной жизни, поскольку мы тратим свое драгоценное время и жизненную энергию, проводя жизнь в основном на периферии или обочине жизни. К сожалению, некоторые зашли слишком далеко, игнорируя и полностью отбрасывая существование реальности духовной, внутренней жизни.

Кусок мяса Для людей невегетарианцев, которые наслаждаются поеданием мяса, это приносит удовольствие, радость, как только он предстает перед их неприкрытым взором. В противовес этому защитники вегетарианства почувствуют ужас, омерзение и отвращение при восприятии этого куска свежего мяса, лежащего внутри символического муравейника. Однако Будда указывает, что это нандхирага, магнетический резонанс страсти к удовольствиям (похотливое желание), появляющийся подобно спящей собаке, которая живет в темном углу нашего человеческого сознания. На поверхности чувственное желание (в форме страстной живой энергии чувственности) может появиться как нечто совсем несущественное, но будьте уверены, что спящая собака в состоянии бездействия, похотливое желание все еще находится в дремлющем состоянии в глубине нашей психики. Этой нандхираге требуется бомба взрывного просветления, чтобы без следа ее уничтожить.

Нага, или змея Согласно Будде, нага представляет сущность, чьи состояния «брожения» полностью остановились (книнасава – книна = остановка + асава = состояния «брожения»), что означает полностью просветленную сущность. Другое ее название – архат. В действительности нага – мифическое существо, не

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) существующее в реальности, но считается, что оно живет в обширных водных пространствах подземного мира. Оно очень могущественно и по своему желанию может обернуться человеком. Однако архат – настоящее человеческое существо, достигшее полного просветления благодаря своей непоколебимости, доведенного до совершенства осознания и прочной устойчивости ума. Поразительно, что эта концепция просветленной сущности, пребывающей внутри, согласуется с высказыванием дзэн: «Мы уже просветленные». Поэтому единственное, что надо сделать, – обнаружить сокрытое и проявить непроявленное. Поэтому давайте выявим действительное значение «просветления», принятое в буддизме: «Отказавшись от наследования королевства, ночью принц, будущий Будда, покинул королевский дворец, жену, новорожденного ребенка и родителей и на рассвете принял образ жизни аскета. После этого он искал настоящего учителя и нашел двух прославленных духовных учителей. Это были Калама и Рамапутта. Он старательно изучал и осуществлял на практике все их учения и методы достижения просветления и свободы, пока эти великие мастера не признали его равным себе. Будда осознал, что на самом деле не достиг того, что искал, он покинул их и продолжал поиски истины самостоятельно. В это время он испробовал практику поста и постился до предела, пока чуть не умер. Согласно повествованию, в течение периода сурового поста он дошел до того, что даже не мог шевельнуть телом и лежал, почти полностью недвижимый, под деревом, проходя переживание, близкое к смерти. К счастью, мальчик, пасущий коров, обнаружил его и из сострадания к аскету Готама (имя Будды, известное в период его аскезы) решил ему помочь. Пастушок подоил корову и принес целый кувшин молока, которое влил в рот аскету. (Должно быть, Готама был в полубессознательном состоянии, так как не понимал того, что с ним происходит, пока не пришел в чувство и не открыл глаза.) Проглотив молоко, он осмотрелся и увидел мальчика. Тогда Готама спросил мальчика, кто он такой и что он сделал, чтобы вернуть его к жизни из состояния измождения постом. Когда Готама узнал, что мальчик напоил его молоком, он поблагодарил мальчика за помощь, выслушав его извинения за то, что тот дотронулся до святого человека, будучи "неприкасаемым" ("неприкасаемые" не имели права дотрагиваться до святых). Готама сказал ему, что не за что извиняться, так как он не сделал ничего плохого, потом изрек: "Человек благороден или низок не по причине своего рождения в благородной или бедной семье. Лишь дела, хорошие или плохие, делают его таковым". Вечером того же дня Готама услышал, как неподалеку в лесу деревенские девушки пели песню, собирая хворост. Они пели о том, что если играть на музыкальном инструменте с плохо натянутыми струнами, то невозможно исполнить хорошую музыку, но если струны натянуты слишком сильно, они могут лопнуть. Хорошую музыку можно исполнить только если струны натянуты правильно, не слишком слабо и не слишком туго. Поняв смысл песни, Готама пробудился от отсутствия осознания, или невежества, и понял, что его практика голодания была слишком суровой и не принесла никакой пользы. Поэтому он тотчас ее прекратил и стал есть как раньше. От всего сердца он поблагодарил девушек за то, что они помогли ему получить это бесценное видение. С этого момента и далее он следовал срединному пути, культивируя правильное состояние ума и провидческие прозрения. Ум его стал ясным, а тело полностью освободилось от напряжений, расслабилось и стало чистым. Накануне полнолуния в мае, приняв твердое решение не вставать из медитации, пока не достигнет полного просветления, даже если его кости рассыплются в прах, кровь высохнет, а плоть сгниет, он сидел под деревом бодхи (деревом Знания) у реки Неранджара, лицом к востоку. Глубоко погрузившись в состояние медитации, он внезапно столкнулся с двумя охватившими его сильными состояниями: привязанностью и страхом, проявившимися в форме привлекательных девушек и сцены сражения. Вначале перед ним возникли образы трех красивых девушек, чьи имена – Танха (стремление, или жажда), Рага (страстное желание) и Арати (отвращение, антипатия). Они воздействовали на него, соблазняли своими телами, говоря ему, что наслаждаться чувственными удовольствиями в жизни гораздо лучше, чем сидеть без движения, ничего не делая, надеясь на что-то. Они предлагали ему отказаться от столь бесполезного занятия и вернуться к обычной жизни в миру. Поначалу он прельстился их игрой, но позже понял, что это было проявлением его вводящего в заблуждение сознания, в котором содержатся неразлучные страсти привязанности, стремления и страха. Поэтому он позволил им быть и продолжал углублять медитацию. В этот раз он увидел, что находится в угрожающем положении, – образы несметных армий, оснащенных всевозможным оружием, были направлены против него. В это мгновение он испугался и вышел из медитативного состояния, его рука внезапно изменила положение, а глаза медленно приоткрылись. Осознав, что это просто ментальная картинка, символизирующая его страхи, особенно страх смерти, он вернулся в состояние медитации и продолжил свое глубокое внутреннее путешествие. На рассвете, в момент восхода солнца и исчезновения тьмы он достиг полного просветления, став Буддой». Просветление Будды состоит из трех принципиальных

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) факторов. Первый – отчетливое воспоминание о деталях прошлых жизней, подобно взрыву вспыхнувшее перед ним с первой ночной стражей (примерно в 22 часа). Второй – провидческие прозрения о рождении, смерти и перерождении всех существ во Вселенной, открывшиеся ему со второй ночной стражей (примерно в 2 часа ночи). Третий – внутреннее знание и мудрость прозрения относительно всех источников загрязнения его сознания, теперь полностью очищенные и преобразованные с третьей ночной стражей (примерно в 6 часов утра). Интересно отметить, что этот вид просветления, можно сказать – восточный, весьма отличается от того, что на Западе понимается под просветлением среди широких масс. Согласно Новому оксфордскому сокращенному словарю, «просветление» означает «действие ментального или духовного просветления; состояние такого просветления». Под словом «просветление» понимается «сделать понятным, обрести духовное знание или прозрение, проливающее свет на какие-то вещи или освещающее то, что очищает глаза от слепоты». Западное представление о просветлении не включает космологические или религиозные верования, такие как перерождение или всеведущее восприятие. Слово «просветленный» сейчас используется как широкое описание восприимчивого к новому, обладающего пронизательностью, гуманного, устойчивого в жизни, нравственного человека (в мирском смысле). Сегодня, когда люди Запада говорят, что кто-то – просветленная личность, обычно имеется в виду, что человек восприимчив к новому, дальновиден и свободен от предвзятого мнения. Однако эти значения не включают в себя просветляющего знания прошлых жизней (поскольку в западной традиции нет учения о прошлых жизнях). Эта западная концепция также не включает видения и понимания того, как человек рождается, умирает и перерождается в соответствии со своими кармическими энергиями, заключенными в его личном сознании, не говоря уже о знании и инсайте в полное искоренение и абсолютное преобразование собственных темных сил, – обязательного условия для достижения целостности и просветления в присущем Востоку понимании. Если рассмотреть вопрос с точки зрения психологии, то учение о прошлых жизнях можно применить к прошлым событиям этой жизни, при этом можно считать, что все состояния ума, эмоции и чувства кроются в определенных частях физического тела и психическом центре человеческого сознания. Конечно, все эти вопросы должны быть проработаны благодаря психологическим и терапевтическим процессам, чтобы обеспечить исцеление, вернуть здоровье и единство на пути роста. Иначе не будет ни психологической свободы, ни просветления (безусловно, в западном понимании). Я уверен, что за шесть лет своей интенсивной практики Сиддхартха (имя Будды) завершил все свои психологические, терапевтические и духовные процессы посредством этого метода медитации, прежде чем обрел знание прошлых жизней. Вопрос о том, постоянно ли просветление или подвержено изменениям, как и все в этом проявленном мире, возникает у многих, кто его ищет. Мое понимание – просветление есть. Невозможно определенно установить, постоянно ли оно или подвержено изменениям, поскольку возникает в тот момент, когда на что-то проливается свет или намерение узнать что-то особое. Даже если так, основополагающее состояние просветленности остается прочным основанием для бытия, становления иреализации в повседневной жизни, т. е. преобладает неизмеримая свобода и ясность сознания независимо от того, действует ли просветленный человек или не действует. Так происходит из-за того, что при просветлении существуют три формы свободы: от искажения восприятия, от искажения точки зрения и мысли, от помрачения сознания. Все это подразумевает также динамический баланс и стабильность эмоционального фона у просветленного человека. Все эти три вида свободы определяют, есть ли просветление или нет. Как мы можем судить, кто достиг просветления? Ответ прост: не судите. Переживая собственное осознание и покой ума в присутствии такого человека, можно узнать, что это – просветленный. Критерий внешних признаков и определенных стандартов поведения в различных ситуациях не помогут узнать наверняка, что данный человек – просветленный. В общем, просветленный человек выглядит обычным и не проявляет признаков просветленности, за исключением того, что он естествен и, не колеблясь, делает то, что надо делать. Поэтому просто учитесь быть полностью в осознании в каждый момент жизни. Когда вы станете просветленным, или когда просветление внезапно поразит вас, вы без сомнения будете знать, что это оно. Тем не менее в дхарме Будды существуют критерии, по которым можно судить, является ли человек просветленным или нет. Эти критерии следующие: свобода от «я»-помрачения, свобода от сомнения и нерешительности, непривязанность к ритуалам и церемониям, непривязанность к чувственным наслаждениям и полная свобода от них, свобода от недоброжелательства или разрушительного негативного мышления («низшая» зависимость). В дополнение к этому необходима свобода от «высшей» зависимости, которая включает привязанность к медитативным состояниям, связанным с формой и бесформенностью, свобода от гордыни на всех уровнях, свобода от беспокойства и нетерпеливости и свобода от авиджи (невежества в

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает buckshee.petimer.ru смысле игнорирования истины и отсутствия осознания).

Определение признаков Просветления В конечном счете мы видим, что процесс выкапывания, показанный в полностью представленной «Вамика-Сутте», на самом деле является процессом достижения просветления. Однако необходимо помнить, что этот процесс не единственный, так как безусловно существуют индивидуальные процессы, благодаря которым люди проходят процесс работы. Однако каждый из нас предпринял бы подобное путешествие к просветлению или к встрече с просветленным существом (нагом), которое терпеливо ожидает нашего прибытия.

### 13. Мара – препятствующая сила

Исследуем значение Мары. Мара играет очень важную роль в жизни Будды. Первый раз Будда столкнулся с ним, когда покидал дом своих родителей, чтобы стать аскетом. Он скакал верхом на лошади темной ночью, когда услышал голос: «О Сиддхаттха, через семь дней ты станешь королем. Зачем убежать?» Будда остановил лошадь, прислушался и понял, что это голос Мары. Он узнал его и продолжил свой путь. Второй раз Будда встретился с Марой, когда медитировал под деревом бодхи, незадолго до своего просветления. Тогда Мара встретился ему при тяжелых и вызывающих страх обстоятельствах, но благодаря распознаванию присутствия Мары Будде удалось продолжить свой путь. После того как Будда стал просветленным, Мара часто приходил, чтобы убедить его в чем-то неблагом или вернуться обратно в королевский дворец. Но благодаря тому что Будда сразу же узнавал Мару, говоря: «Мара, я знаю тебя», Мара немедленно исчезал. Проверка будет продолжаться, пока у нас есть тело и ум. Независимо от того, полностью ли мы свободны или нет, нам необходимо оказываться в различных ситуациях проверки, тогда мы будем легче с ними справляться. Если мы говорим: «О нет, не надо этого опять!», это означает, что мы не хотим оказываться в проверочной ситуации. Мы хотим от нее сбежать. Но мы не можем сбежать, поскольку она бежит за нами. В Буддадхарме это называется кармой. Она следует за человеком, как собака за мясом. Собака догоняет мясо и съедает его. На самом деле мы не можем убежать от кармы. Она всегда преследует нас. Невозможно ее избежать. Надо съесть карму, иначе она съест вас. Если карма съедена, она переваривается, и ее отрицательная энергия разрушается. Как говорят в Таиланде: «Без Мары нет зрелого совершенства». Это означает, что если мы совершаем благие дела без трудностей или разрешения сложной проблемы, мы не сможем интенсивно их осуществить. Сложности и препятствия при совершении добрых дел или работе над собой считаются наилучшими для собственного усиления и стабилизации. Мара – вмешивающаяся или препятствующая сила, и чем сильнее Мара, тем совершеннее мы становимся. Мара – это противоположность позитивным и конструктивным силам внутри нас, он живет вместе с этими силами. Мара не является плохим по своей сути, он скорее напоминает нам о нашей оборотной стороне, о которой иначе можно забыть, он обучает нас осознавать эту оборотную сторону, не попадаясь в ее ловушку. Благодаря этому пониманию мы можем стоять на своих ногах, принимая ситуации как возможность для дальнейшего развития, обучения, усиления и преодоления слабости. Мару можно увидеть в пяти категориях. Первая из них называется «пять совокупностей привязанности», это группа психофизических процессов, энергий, находящаяся внутри нас. Мы представляем собой комбинацию этих совокупностей. Я коротко остановлюсь на каждой из них. Первая совокупность – тело, она включает также телесную деятельность, движения тела, все физические процессы, элементы и энергии внутри нас. Вторая совокупность – чувства – ощущения, а не эмоции. Третья – восприятия. Я применяю множественное число, поскольку, подобно чувствам, восприятия приходят посредством шести органов чувств. Четвертую совокупность мы обычно называем привычными стремлениями или импульсами – санкхара. Эта совокупность непосредственно относится к карме, как к негативной, так и к позитивной, и кармическим образованиям, или привычным стремлениям или импульсам. Последняя совокупность – сознание. Итак, есть пять совокупностей в первой категории Мары – одна физическая и четыре ментальные. Будда подчеркивает необходимость понимания наших совокупностей, их потребностей, желаний, всего, что к ним относится, и наших отношений с каждой из них – с телом, чувствами, восприятиями, привычными стремлениями и сознанием. Если мы не проявляем мудрости во взаимоотношениях с ними, мы можем быть пойманы любой из пяти совокупностей, и тогда они станут бременем. Некоторые люди, например, привязываются к своему телу и оказываются в его ловушке. Другие фокусируются на ощущениях и чувствах, иные – на восприятиях. Некоторые становятся узниками своей кармы или привычных стремлений и оказываются ведомыми своими импульсами, вместо того чтобы освободиться от их власти. В результате они могут быть под влиянием своего сознания. Именно поэтому при приближении к освобождению освобождается именно сознание. Человек становится

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сознанием, и тогда сознание освобождается ото всей кармы, позитивной и негативной, от скуки, загрязнений, всего разрушительного и нездорового, что попадает в сознание через органы чувств. Итак, метод работы заключается в том, чтобы втекать в чувства в полном осознании, видя все таким, как оно есть. Не надо ничего накапливать и хранить в сознании, так как само осознание заботится о процессах, наполняющих и опустошающих его. Мы живем с Марой, поэтому нам надо знать его. Иногда Мара хочет внимания, и мы можем переживать это в устрашающей форме или ощущая себя несчастными. Надо научиться взаимодействовать с Марой, тогда не будет сложностей. Не что иное, как наши совокупности выходят на уровень проявления, туда, где должна осуществляться совершенная связь с самим собой. Вторая категория Мары – килеса, загрязненность. Все негативные, разрушительные, нездоровые состояния обозначаются словом килеса. Аспекты Мары могут стать яростными и агрессивными. Это такие состояния, как гнев, обида, зависть, жадность, ненависть и помрачение. Существует множество других. Нам необходимо заметить и понять все эти состояния килесы, а не отворачиваться от них. Их можно использовать для конструктивных целей. Можно научиться использовать гнев, чтобы справляться с некоторыми ситуациями, не увязая в нем (в смысле накопления гнева). Это способ конструктивного применения гнева. Можно иногда проявлять гнев, так как в определенных ситуациях такое поведение – верный инструмент. Вы, возможно, слышали об учителях, которые проявляли ярость по отношению к ученикам, били их, чтобы пробудить. В историях дзэн ученик часто пробуждался или обретал сатори благодаря удару Учителя. Некоторые люди не могут просто так проснуться, поскольку их сон очень глубокий, и тогда Учитель вынужден сознательно шокировать их, чтобы пробудить. Вместо того чтобы накапливать килесу, мы применяем ее для конструктивных целей. Когда мы полностью освобождаемся, мы знаем, когда и как ее применить. Она нас не разрушает и не причиняет вреда окружающим. И тогда наше существо становится подобным листу лотоса. Мы свободны в своих отношениях с килесой, и эти состояния больше не имеют силы властвовать в нашей жизни или управлять ею. Мы можем их увидеть, но не стоит их подпитывать. Нам ничего не надо с ними делать, но лишь наблюдать, что они собой представляют. Истинное знание или прозрение – это сила. Как только килеса берет над вами власть и вы об этом знаете, вы тут же освобождаетесь. И тогда вы можете уделить себе внимание. Сложность в том, что обычно мы не распознаем килесу достаточно быстро. Мара характеризуется тем, что постоянно пытается господствовать над вами и ввести в заблуждение, исказить ваше восприятие, мысли, взгляды и сознание. Итак, если мы действительно находимся в осознании каждое мгновение, у килесы нет шансов. Все это приходит естественно, когда мы достигаем освобождения. Постоянное осознание становится нашей жизнью. Нам не надо постоянно пытаться разрушить килесу. Мы говорим, что разрушаем ее только в смысле отсоединения и освобождения от нее. Она ничего не значит для нас и не имеет над нами власти, пока мы знаем о ней. Мы разрушаем насильно килесы. Мы разрываем свой контракт с килесой, и тогда можем свободно на нее реагировать, не имея никаких обязательств. Если мы чувствуем навязчивую потребность разрушить все загрязнения, мы лишь подавляем килесу. Наверняка позже нас охватит неистовство, и в этот момент мы потеряем осознание и понимание. Третья категория Мары – абхисанкхара, могущественная обусловленность. Эта категория включает нравственные и безнравственные действия. Она также включает действия более высокие, чем нравственные, такие как привязанность к духовным знаниям. Нравственные действия – это Мара в том смысле, что он держит нас нашими хорошими делами или идеей о необходимости быть хорошим, становиться лучше или более продвинутым. Так мы становимся нравственными на поверхности и оттуда сверху вниз смотрим на остальных, которых считаем безнравственными. Если есть привязанность к намерению поступать хорошо, возникает разочарование, когда видишь, что происходит что-то плохое, тогда нет подлинной целостности всего существа. Это Мара. На Востоке люди обычно совершают добрые дела, чтобы получить заслуги, но, накапливая заслуги, на самом деле они накапливают Мару. Второй аспект абхисанкхары – недостатки: дурные поступки, совершение ошибок, неверные поступки. Когда мы неправильно поступаем или совершаем ошибки, мы обычно виним себя. Мы говорим, что не хотим продолжать идти ошибочным путем, но все же глубоко на неосознанном уровне держимся за этот путь, стремясь поступать именно так, желая заставить себя глубже страдать, усиливая свою обусловленность, делая свой сон более глубоким. Мы хотим проснуться, но на этом глубоком уровне мы хотим спать. Иногда люди чувствуют, что если у них нет страданий и проблем, то они как бы и не существуют. Они чувствуют, что им нужна их негативность, чтобы взаимодействовать с остальными. В Таиланде рассказывают историю о собаке, у которой была на голове рана, сильно болевшая и кишевшая червями. Что бы собака ни делала, ей не становилось лучше – лежала ли она, сидела или спала. Она не могла почувствовать себя счастливой из-за боли. Вдруг она осознала, что не может

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) быть счастливой из-за раны на голове. И она перестала бегать туда-сюда и стала наблюдать. Она вылечила рану и освободилась от своего плачевного состояния. Эта история приложима к нашей ситуации. Если мы гоняемся за успокоением, за группами, встречая то того гуру, то этого и так далее, не осознавая того, что мы делаем, в чем истинная суть жизни, мы увековечиваем свое страдание. Мы не смотрим в суть, а хотим добиться утешения извне. Подобное привязывание к внешнему и погоня за ним – избегание смотрения на происходящее как оно есть, такая деятельность не использует наш разум. Мы думаем, что у нас нет счастья из-за страдания или разочарования, или смятения. Это голос Мары. Мара становится счастливым, если может таким образом ввести нас в заблуждение. Третий аспект абхисанкхары – нечто более высокое, чем нравственная или безнравственная деятельность в жизни. Она относится к привязанности к духовным знаниям. Высшие состояния сознания и все виды мистических, духовных и религиозных переживаний относятся к этой категории Мары. Примером в буддийской терминологии может быть привязанность к достижению джханы, медитативной погруженности в форму и бесформенность. Эти состояния все еще принадлежат области Мары, если мы не свободны от своих переживаний, хороших и плохих. Мы говорим, что надо выйти за рамки всех переживаний. Когда мы привязываемся к переживаниям, мы боимся их потерять. Такая привязанность – илеса. Мара поддерживает, таким образом, лишь свою собственную деятельность, но мы не осведомлены о Маре. Без привязанности к своим переживаниям мы не берем их с собой, а просто свободно путешествуем. Это не означает, что у нас не должно быть переживаний, но они расширятся, если не держаться за них, тогда вы открыты для нового. Четвертая категория Мары связана с божествами. Идея Бога приходит ко многим людям, когда они медитируют. Они хотят взаимодействовать с богами, но, делая так, опять живут в мире Мары. Палийский термин для этой области божеств – дэва. Мы тоже дэвы, когда становимся излучающими или сияющими существами. Я предпочитаю говорить об этих сияющих качествах как о внутренних, а не внешних. Некоторые сияющие качества подобны танцу, некоторые – улыбке, некоторые – пению. Все символы религии, которые являются символами божеств, – выражение наших собственных сияющих качеств. Людям проще видеть эти качества на картинах и в символах, так как в себе они не могут их так легко увидеть. Надо понять, что эти символы – лишь отражение наших собственных качеств. Когда мы видим божеств, мы можем заглянуть в себя, подобно тому как мы смотримся в зеркало. Так божества становятся Марой, когда держат нас при себе, в зависимости от себя. Мы зависим от божеств, чтобы хорошо себя чувствовать, и божества зависят от нас, чтобы нас поддерживать. Итак, никто не свободен. Последняя категория Мары – смерть. Смерть – это Мара. Мы говорим о смерти как о нефункционировании физической деятельности или о прекращении физического функционирования. Смерть становится тем, что прекращает наше развитие и лишает нас шансов на дальнейшее развитие. Смерть также становится состоянием скитаний в самсаре. Смерть будет удерживать нас в самсаре. Она не хочет, чтобы мы были свободными. Смерть изнутри, означающая ощущение внутренней смерти, ощущение безжизненности и непродуктивности, – также отсекает себя от развития. Мы начинаем негативно относиться к жизни из-за того, что Мара создает проблемы и сложности и препятствует потоку жизни. Это ощущение смерти может быть полезным, если вы можете на него смотреть и войти в него, сделав Мару объектом медитации. И тогда вы не будете сомневаться относительно ощущения безжизненности, Мара исчезает. Вы живы и можете двигаться дальше. Во всех этих категориях, как можно видеть, Мара вовлечен в нашу жизнь. Мара не является чем-то внешним для нас. Существует связь между происходящим внутри нас и происходящим снаружи. Итак, у людей есть свой собственный Мара, который связан с внешним миром. Мара существует на трех планах жизни. Первый называется кама, мир удовольствия. Удовольствие может быть как здоровым, так и опасным для жизни, если мы его не понимаем. Если мы понимаем удовольствие, мы можем получать его освобожденным образом, вместо того чтобы быть им поглощенным, заикливаясь на нем – поддаваясь уловке Мары. Это не означает, что нам не следует использовать Мару или что нам не нужны удовольствия. Нам следует понять значение удовольствия и, таким образом, быть свободным по отношению к нему. Жестоко думать, что нам нужно отказывать себе в удовольствиях или предаваться аскетизму. Это было бы слишком тяжелым отношением к самим себе. С другой стороны, если мы думаем, что нам надо только получать удовольствие, мы ударяемся в другую крайность. Второй план жизни – это план форм, относящийся как к материальным, так и к духовным формам существования, – красивых форм, красивых очертаний, красивых переживаний. Приходя на этот план жизни, люди становятся дэвами, они становятся излучающими, сияющими, чистыми, все чище и чище. На этом плане форма выделяется как главное. Мастер своего дела думает, что форма – важна, как в танце. В духовной реальности мы приходим к форме медитативного переживания и постигаем определенные состояния. Все они хороши и благотворны. Третий план не имеет форм. Он относится

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) к духовному переживанию – бесконечности пространства, отсутствия у него формы, его пустоты. Переживание бесконечности сознания, видение того, что у сознания нет формы, приводит нас в состояние небытия. Мы не можем сказать, пространство ли это или сознание. Это состояние называется небытием, так как у него нет формы. Кажется, что не существует ни пространства, ни сознания – лишь небытие. Последнее состояние этого плана, где нет форм, – очень тонкое восприятие, которое не является состоянием ни восприятия, ни не-восприятия. Это те планы жизни, где Мара все еще действует. Поэтому на этих планах мы живем в Маре. Мы можем понимать Мару. Это не означает, что мы разрушаем его. Это означает, что мы можем быть свободны от Мары, будучи все еще с ним. Интересно отметить, что при этом анализе есть три плана существования и четыре уровня сознания. Первый уровень связан с первым планом, второй уровень – со вторым планом, третий уровень – с третьим планом. Четвертый уровень сознания, который называют просветленным, или освобожденным, сознанием, не имеет плана. Мы говорим, что освобождение повсюду, на любом плане. Освобожденный человек может жить на любом плане жизни. У него есть свобода жить, быть здесь или там – на любом плане. Если есть свобода – есть выбор. Итак, для освобожденного сознания, освобожденного человека, нет закрепленного плана существования. Будда не анализировал, не приписывал определенный план освобождению. На самом деле, он ничего об этом не говорил. Можно увидеть причину. Если бы был зафиксированный план для освобожденного сознания, это выглядело бы как разделение и что-то внешнее по отношению к нам. Но в действительности освобождение везде, на каждом плане, поэтому нам не надо бороться за план существования или привязываться к надежде оказаться в определенном месте. Нам надо стараться только стать свободными, и тогда мы сможем жить на любом плане жизни, на котором пожелаем. Обладая свободой, мы имеем беспрепятственное движение и выбор. Поэтому идея освобождения четко связана с очищением или развитием нашего сознания. Иными словами, можно образно сказать, что сознание – носитель кармы. У нее не будет власти господствовать, когда она будет рассеяна. Если нам удастся преодолеть влияние нашей кармической энергии, больше нет принуждения и, как результат, следует свобода. И тогда осознание освобождается и больше не несет карму. Сознание – повсюду в нашем теле, в наших чувствах, в восприятиях, в санкхаре (умственной деятельности). У тела есть сознание в каждой клетке. В области ума сознание также присутствует. Поэтому, если мы собираемся понять суть сознания, нам надо пройти через наше тело, чувства, ум, мысли и идеи. Каждый раз, когда мы так поступаем, мы их очищаем и развиваем положительную сторону этих частей себя. Когда сознание освобождено, оно обретает свободу от Мары. Человек может быть самим собой, хотя все еще живет в этом мире Мары. Следует понять, что это не хорошо и не плохо, но содержит качества и того и другого. Это – то, от чего нам следует освободиться, тем не менее, продолжая с ним жить. Если вы попытаетесь избавиться от Мары, вы не сможете жить с ним в гармонии. Поток любви струится благодаря свободе. Любовь – это связующее звено, мы не можем быть обособленными, мы не можем быть разделенными. Благодаря любви мы всегда вместе, даже если разделены физически. Когда мы обретем освобождение, к нам придет ощущение того, что мы – вместе. И это проявление любви. Мы чувствуем обособленность из-за иллюзии. Когда вы свободны ото всех разделяющих вас представлений, вы объединяетесь. Любовь и понимание, или мудрость, движутся в едином потоке, и не далеко, а слишком близко, чтобы можно было увидеть. У освобожденного человека есть выбор. Он может жить на плане, где отсутствует форма или где она есть. Освобожденный человек может также выбрать жизнь на плане удовольствий. Выбор совершается свободно и чистота его сохраняется. Жизнь становится более яркой, без привязанности к яркости. Главное – узнавать Мару, только узнавать, ничего более.

#### 14. Два аспекта мудрости – беспристрастность и любовь

Любовь – это движение единства, целостности, объединяющее мир и Вселенную. Все едино и это объединение – любовь, объединять – функция любви. Беспристрастность создает дуальность и в то же время трансформирует ее. Беспристрастность распознает хорошее и плохое, тело и ум, все дуалистические концепции; в то же время она стоит над дуальностью, так что не оказывается пойманной в ее концепции. Любовь и беспристрастность становятся двумя сторонами мудрости: мудростью-любовью и мудростью-беспристрастностью. Беспристрастность – это перевод термина *upekkha* с пали. Буквально *upekkha* означает пристальное вглядывание или очень внимательное отношение ко всему. Буквально это форма медитации. Она проявляется во многих категориях буддизма из-за существования различных аспектов жизни. *Upekkha*, или беспристрастность, осуществляется посредством чувствования. У нас есть три формы чувств: приятные, неприятные и ни приятные, ни неприятные. Третья категория – *upekkha*. *Upekkha* – это нейтральное чувство, ни приятное, ни

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) неприятное. Для обычных людей это чувство иногда связано с пониманием, иногда с непониманием. Иногда, если оно отделено от понимания или мудрости, оно может привести к крайней форме беспристрастности – безразличию, которое является негативной формой отстраненности. Однако обычно беспристрастность связана с мудростью и пониманием. Она приложима к тем, кто на пути. Беспристрастность действует в социальном аспекте нашей жизни, становясь добродетелью правителя, лидера или родителя. Родителям следует проявлять беспристрастность по отношению к своим детям. Существует два значения: первое – честность действия, правильное беспристрастное действие. Второе значение включает неприятие ничьей стороны, вынесение верного суждения, оставаясь независимым от влияния какой-либо философии, группы людей или партнеров. Таково великолепное качество, присущее царям. На Востоке царь играет активную роль в обществе. Поэтому в буддийской литературе часто встречается слово дхаммараджа, праведный царь, что равнозначно по смыслу царю-философу Платона. Правителем страны должен быть знающий человек, но не просто знающий интеллектуально, а интуитивно, сердцем. Беспристрастность существенна также в семейной жизни. Вы можете наблюдать, как на практике осуществляете упеккху по отношению к своим детям, когда с ними что-то происходит, принимаете ли чью-то сторону или остаетесь нейтральны, выслушивая обе стороны, пытаетесь принять справедливое решение. Упеккха – очень важная социальная добродетель. Можно видеть, что если бы в сфере политики люди реализовывали упеккху, мир был бы лучше. Третий путь беспристрастности – форма медитации, называемая джхана. На третьей стадии джханы, или медитативной поглощенности, начинает появляться беспристрастность. На четвертой стадии беспристрастность приходит в равновесие с осознанием. При обретении четвертой стадии у медитирующего появляется внимательная осознанность. Если медитирующий не замкнут в переживании медитативной поглощенности и открыт тому новому, что к нему приходит, рождается внимательная осознанность, которая уравнивает беспристрастность. Если беспристрастность слишком сильна на этой стадии, человек может стать пассивным и духовно невротичным. Но сама по себе беспристрастность благотворна, так как она нравственна, это нравственное благотворное состояние сознания. Важна точная пропорция. Нам надо найти срединный путь, или состояние равновесия. Таким образом, беспристрастность в джхане – поистине нравственность, или нравственное состояние сознания, добродетель, помогающая медитирующему выйти за рамки блаженства, радости и страдания. Обе стороны опыта, как счастливая, так и несчастливая, трансцендируются при достижении этой беспристрастности. На четвертой стадии джханы трансцендируются как страдание, так и счастье. Но чтобы пройти через состояния джханы, требуется много времени. В випассане мы движемся в ином направлении. Итак, беспристрастность – это аспект просветления. Первый аспект – осознание, второй – исследование истины, третий – радость, четвертый – энергия, пятый – ясность, шестой – самадхи, или внутренняя устойчивость, или объединение сознания, а последняя – беспристрастность. Эти семь факторов делятся на две группы. Одна группа – активная, другая – пассивная. Активная группа состоит из исследования истины, радости и энергии; пассивная – из ясности, самадхи и беспристрастности. Теперь можно видеть, что в состоянии просветления существует равновесие, гармония между активностью и пассивностью. Единственным ключом для уравнивания двух сторон просветленности является осознание. Следовательно, беспристрастность – один из факторов просветления и состояние ума, связываемое с самадхи. Самадхи – это ясное, объединенное, безмятежное состояние сознания. Беспристрастность – иное состояние, но оба они связаны и могут стать одним. Беспристрастность – это непрерывная осознанность, непрерывное наблюдение, последовательное наблюдение, но с приложением усилия; это поток наблюдения без попытки наблюдать или пытаться увидеть что-то конкретное. Такова характеристика беспристрастности. Вы видите вещи такими, какие они есть. Независимо от того, плохие они или хорошие, они рассматриваются одинаково. Нет ощущения, что одно важнее другого. Не существует важности или неважности того, что вы видите. Упеккха – один из существенных факторов просветления, рассматривающий все одинаково, не наделяющий ничего важностью или неважностью. Все видится таким, как есть, и тогда все проходит. В этом заключается качество выхода за пределы всего видимого и самого наблюдателя. Видимый объект не становится важным для ума, и субъект растворяется в объекте. Нет собственной важности, нет субъективного мнения о том, что видишь, слышишь или переживаешь. Очень важный способ отношения к жизни – возможность видеть отрицательные ее стороны, но тем не менее оставаться над ними. Если вы не можете выйти за рамки отрицательных переживаний, вы оказываетесь пойманы этими неприятными переживаниями. Надо отдавать себе отчет в том, что процесс реагирования все же будет продолжаться, поскольку это часть личности, а личность все еще существует. Но теперь вы становитесь хозяином, у вас есть ключ. Вот почему необходимо развивать беспристрастность, превосходящую негативные

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) состояния и процессы реагирования. Такой выход за пределы – действие мудрости с качеством беспристрастности. Надо ясно это понять, иначе вы продолжаете питать свои негативные состояния. Вы моете пол и ожидаете, что больше не будет грязи или пыли. Но со временем ветер дует и наносит что-то внутрь дома, и пол опять становится грязным. И вы должны опять и опять мыть пол. В этом смысле вам надо осознавать то, что вы сделали. Как только все было вычищено, воцаряется чистота, но из-за чувств все может быть испорчено опять. У всех у нас есть чувства и ощущения, посредством которых мы взаимодействуем с окружающим миром, но в процессе взаимодействия есть возможность утратить чистоту. Но не отсекайте себя от своих чувств, чтобы стать онемевшим и безжизненным. Вам надо оставаться по-настоящему живым, и когда вы исполнены жизни, вам надо использовать свои чувства. Применение чувств как полезно, так и опасно, но вы распознаете опасность и знаете, как с ней взаимодействовать. Вы готовы что-то встретить. У вас есть противоядие ото всех возможных ядов. У вас есть привратник, который проверяет все проходящее и проходящее через чувства. Оставаясь бдительным и наблюдая за тем, что входит и выходит, даже во сне, привратник может сказать вам, что к вам приходит, как встретить своих чудовищ или что делать с пугающим или волнующим вас во сне. Вы можете научиться узнавать о том, что происходит в вашей жизни как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна, благодаря вашему привратнику. Когда вы знаете, как удалять загрязнения, вы делаете это терпеливо. Процессы, через которые мы проходим, тяжелы из-за всевозможных загрязнений и беспокоящих влияний, глубоко укоренившихся в нашей системе, нашем теле и уме за долгий период времени. Поэтому процесс требует времени и проработка оказывается трудной. Но как только вы освобождаете себя от всего этого, вы ощущаете внутреннюю чистоту, ясность, безупречность. Если вы чувствуете, что к вам приходят какие-то загрязнения, что-то ядовитое, вы садитесь и поистине взаимодействуете со всем этим на физическом уровне, на уровне чувств. И тогда все это просто тает без следа. Таким образом, мы учимся принимать состояния, не чувствуя расстройств из-за возвращения к прежним стереотипам. Пока действуют мудрость и беспристрастность, вы можете принимать негативные состояния и выходить за их рамки. Особенно когда вы проводите определенные проверки, пусть все приходит, посмотрите, насколько вы сильны и осознанны. Очень хорошо время от времени подвергаться проверкам, которые напоминают нам, чем является для нас критерий реальности. Если у вас есть критерий реальности, вы видите его и подтверждаете для себя постоянно, каждое мгновение. Вы подтверждаете самому себе свой метод, свою практику. Чем больше мы оставляем в покое свои старые стереотипы, тем больше мы осуществляем новое осознание. Мы достигаем новых прозрений и новой свободы. Мы их все больше применяем. И они становятся все сильнее и текут потоком через нашу жизнь. Они становятся частью жизни, позволяя нам перерасти свои старые стереотипы, так что в конце концов они отмирают. Освобожденные чувства и ясное видение позволяют глубоко проникнуть в понимание двойственности. Вы видите физические и ментальные процессы, отношения между субъектом и объектом, но не отождествляетесь ни с одним из них. Вы отделены. Когда вы чувствуете отделенность от двойственности, вы становитесь чем-то еще. Вы чувствуете, будто это вы сами, но также будто вы – новый человек. Вы ощущаете себя все более и более отделенным от обусловленности и двойственного мышления. Вы все еще различаете, но делаете это осознанно. Опасность кроется в привязанности к беспристрастности. Оказавшись в этом состоянии, вы все же должны двигаться дальше, мобилизоваться. Двигаться к большей ясности. К большей свободе. Подобное происходит только если мы достаточно осознанны, чтобы не привязываться к беспристрастности. Так было с Анандой, ближайшим учеником Будды. Все вокруг него говорили о достижении беспристрастности на разных стадиях, описывая как нечто очень прекрасное, как кульминационное переживание. Ананда думал, что беспристрастность – цель, к которой каждый должен стремиться. Но Будда, предостерегая, говорил, что мы должны освободиться также и от беспристрастности. Мы не должны привязываться, но должны учиться отпускать. Где-то нам можно отдохнуть, но мы знаем, что это лишь отдых на долгом пути. Второй аспект мудрости – любовь. Мы видели, что беспристрастность – одна сторона мудрости, обладающая чертами приятия и выхода за пределы. Любовь – другая сторона мудрости, обладающая характеристиками объединения, единства, состояния полного соединения в одно. Любовь отвергает любые различия, разделения. В любви есть лишь единство, единство бытия. Когда любовь льется в потоке с мудростью, она подобна беспристрастности, струящейся с мудростью. Обе стороны мудрости существенны для взаимодействия с миром и для внутреннего путешествия через жизнь. Любовь напоминает нам о состоянии единства, о том, что мы – вместе. Благодаря любви мы выходим за рамки нашего разграничения и установления различий. Мудрость вместе с любовью поддерживает единство всего, сохраняет единство мира, единство жизни и поддерживает единство сознания.

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) Единство сознания гармонизирует и объединяет все части нашего тела и ума и поддерживает взаимоотношения каждого индивидуума. Существует три способа выражения любви: посредством действия, физического единения и слов. Любовь вовлекает конфликтующих людей в конструктивные способы взаимоотношений. Так струится поток действия любви. Надо оставаться осознанным. Благодаря любви вы отдаете и, отдавая, принимаете. Вы не думаете о том, чтобы брать. Чем больше любви вы отдаете, тем больше любви и энергии любви получаете. Не думайте, что, когда вы отдаете свою любовь другим людям, ваша любовь убывает. Это привязанность. Любовь никогда не может умереть, она бессмертна. Подобно воде, которая может стать льдом, паром или жидкостью, любовь может менять форму, но она никогда не умирает. Любовь та же самая, она течет в наших умах, телах, чувствах. Действие любви – отдача, когда человек становится щедрым, гостеприимным хозяином, который не думает о том, чтобы что-то взять в ответ. Любовь течет к бедным, богатым, нуждающимся, ко всем без выделения и различия. Именно поэтому любовь объединяет мир, создавая единство. Вот почему любовь всегда спутник мудрости. Однако иногда любовь может стать неумеренной, тогда она ассоциируется с чувствами или с тем, что называют эмоциями. Тогда она становится ограниченной. Поскольку человек подвержен ограничениям, и любовь наша иногда бывает ограниченной – до размеров нашей семьи, ближайших друзей, группы людей, которых мы знаем. Но любовь течет посредством взаимоотношений, и чем больше мы расширяем свои отношения с людьми, тем больше открыты разным людям в мире, разным категориям людей, разным группам. Нам не следует замыкать себя в рамки ограниченного мира. Даже если у нас есть основа, эта основа будет проводником, инструментом, посредством которого мы взаимодействуем с более широким кругом. Благодаря этому расширению отношений любовь может струиться вонне бесконечно. Если любви нет, это из-за того, что мы оказались пойманными некоторым видом гнева, обиды или неприязни, раздражения, отрицательных чувств, привязанностью. Мы завязли. Поток любви заблокирован, и вам надо его освободить. Тогда вы осознаете свой гнев. Что хорошего в том, чтобы держаться за гнев? Это всего лишь привычка вашего эго, удерживающая вас в состоянии замкнутости и не позволяющая двигаться в потоке. Когда вы это поймете, гнев уйдет. Иногда гнев возникает из-за непонимания или сильного желания чем-то или кем-то обладать. Все это будет блокировать поток любви. Суть не в том, чтобы что-то сделать с любовью. Любовь – это естественный поток бытия. Суть в том, чтобы разобраться с тем, что препятствует этому потоку. В этом наша задача. Уделяйте этому больше внимания. Когда вы любите, нет никакой негативности, гнева, обиды. Препятствия и блокировки мы создаем сами. Поэтому мы можем прекратить их создавать. Вам надо глубже заглянуть в свою привычку или обусловленность, предоставить себе возможность увидеть, что чем больше вы даете возможность выйти вашему гневу, вашим негативным состояниям, тем большее чувство любви приходит к вам. Вы чувствуете в себе поток любви, где бы и с кем бы вы ни были, вы устанавливаете связь с энергией любви. Не сомневайтесь, просто будьте открыты любви и дайте ей струиться. В випассане мы утверждаем две структуры в медитации. Одна структура – это надзор, обладающий правилами, силой, дисциплиной наблюдения, связанный с традицией и авторитетами. Вторая структура – свобода. Свобода – это структура випассаны. Випассана начинается со свободы смотреть, вы смотрите на все, что появляется, приятное или неприятное. Потом, конечно, вы сталкиваетесь со своей обусловленностью нежелания смотреть, нежелания видеть. На самом деле, эго не хочет разрушать обусловленность, но когда удаётся прорваться через нее, свобода и мудрость струятся вместе в одном потоке. Мир мудрых – свобода. Мир мудрецов – свобода, свобода и любовь струятся вместе. Другая сторона мудрости – беспристрастность. Беспристрастность дает нам способность быть в любой ситуации, осознавать и проходить через все трудности. Беспристрастность как состояние ума – разновидность равновесия, или устойчивости и непоколебимости. В таком состоянии ума вас невозможно сбить с толку, вам невозможно помешать, вас никогда нельзя расстроить, так как вы все видите ясно, таким, какое оно есть на самом деле. У состояния беспристрастности есть сила встречать все: желаемое и нежеланное. Благодаря беспристрастности вас невозможно зацепить. В некотором смысле вы отделены, полностью отделены от происходящего, от того, что возникает. В этом смысл неотожествления. И когда нет отождествления, вы становитесь просто наблюдением, просто наблюдением, просто переживанием, а не переживающим или наблюдающим. Мы достигаем тождественности без образа. Конечно, будучи человеческими существами, мы нуждаемся в ощущении того, что мы чем-то являемся, но у этого ощущения нет сопровождающего образа. Образ приходит вместе с концепциями, представлениями: чувства сопутствуют сердцу. Когда вы чувствуете, вы не заботитесь о словах или категориях, поскольку переживаете то, что на самом деле происходит. Две стороны мудрости проводят нас по жизни. Они помогают нам функционировать в качестве человеческих существ. Будда говорил, что любовь –

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) опора мира. Слово мир означает не только физический мир, но также каждого индивидуума. Существует много миров, и есть один мир. Это основа любви – находиться в одном мире, «в одной команде». Мы распространяем свою любовь на тех людей, которыми все еще движут ненависть, гнев, обида, враждебность, дискриминация, конфликт. Ими управляют эти чувства из-за недостатка любви, что означает отсутствие понимания. Любовь струится из нас. В первую очередь нам необходимо почувствовать поток любви, тогда мы увидим, как любовь струится в наших отношениях с людьми, с миром. Когда у вас есть больше любви, вы можете больше давать. Когда у вас нет любви, вы становитесь скупым. И тогда нет великодушия и щедрости. А это означает, что вам надо внутренне разобраться со многими вещами, которые вы так крепко держите, что не можете отдать. Там, где нет чувства дарения, нет чувства щедрости и великодушия. Но когда этот круг будет разорван, вы увидите, что на самом деле вы можете давать, вы способны.

#### 15. Аспекты нирваны

Большинство людей слышало об окончательной реальности буддистов – нирване. Однако существует некоторое непонимание даже среди самих буддистов относительно того, что же такое нирвана. Считается, что это состояние вне досягаемости обычного человека и предназначается только для тех, кто отрекся от мира. Но нирвана не что-то такое, что уводит нас от мира, она просто освобождает от него. Она подобна лотосу, стоящему над водой и все же существующему в воде. Можно спросить, освобождает нас от чего? От семейных уз? От неравенства и различий? Очень немногие подумают об освобождении от хватки «я», но пока нет освобождения от нашего ложного отождествления – нет настоящей свободы. У вас может быть некоторая свобода действий, но вы все еще поработаны желаниями и представлениями, вы не свободны. Истина нирваны, открытая и исследованная Буддой, постижима в этой жизни, это нечто происходящее непосредственно прямо сейчас, это не прошлое и не будущее. Тем не менее мы всегда пропускаем этот момент «сейчас», самый нам близкий, подобно тому как мы не можем видеть своего лица. Мы пропускаем настоящее из-за привычки оставаться с прошлым или быть в будущем. Привычка столь сильна, что мы не видим реальности сейчас в данный момент. Можно ли стать полностью осознающим, не разрушаясь и не увлекаясь? Если мы можем, то существует возможность увидеть, что такое нирвана, поскольку она видима. Будда никогда не использовал слова «достичь» или «обрести», он всегда говорил, что она видима или что мудрый может ее увидеть. Это субъективный личный опыт, который парадоксально объективен, поскольку свободен от эго, от этого «кого-то», стоящего за переживанием, от самого переживающего. Если нирвана видима, почему мы ее не видим? Что это? Мы ищем определения, чтобы увидеть, что такое нирвана, но таким способом мы ее не увидим, так как применяем интеллект, чтобы узнать нирвану в соответствии со своим представлением: мы применяем неверные способы и поэтому приходим к ложной цели. Нирвана ведет вперед, поднимая вас, побуждая двигаться дальше, не позволяя оцепенеть. Когда мы освобождены, мы можем двигаться дальше. Существует непрерывный поток бытия и становления в одно и то же время. Важно посмотреть на определенные аспекты нирваны, которые можно применить к нашей жизни. Буквально нирвана означает задувание огня, чтобы мы не сгорели на огне иллюзии, мира майи. Обычно огонь относят к трем главным загрязнениям: желанию, ненависти и помрачению. Последняя – очень тонка, ее трудно распознать, так как мы знаем, у нас есть знание или информация, мы отрицаем, что находимся в помрачении или невежестве. Мы думаем, что знаем. Свобода от желания, ненависти и помрачения – это нирвана. Нам кажется, что трудно быть свободным от желания. Я объясню: быть свободным от желания означает быть свободным от принуждения желанием. Мы можем перевести желание в созидательную жизненную энергию для нашей жизни, и тогда это больше не желание в том смысле, что оно не заставляет нас делать то, что оно хочет. Если у нас нет вынуждающего нас желания, мы можем быть свободными, мы можем быть терпеливыми. Один из аспектов нирваны, о котором не часто говорят, – полностью проявленное состояние бытия, бхавитатта на пали. «Атта» означает «сам», не сам как образ или впечатление, а сам лично (иными словами, существо). Иногда это слово переводится как «реализация личности». Мне не очень нравится слово «состояние», но не смог найти лучше. Пока мы не осуществим нирвану, мы не полностью развиты, не находимся в полностью развитом состоянии бытия. Мы говорим о зрелых, совершенно взрослых людях, мы говорим, что пока мы дети, мы еще не выросшие и не созревшие, а когда мы взрослые, мы – зрелые. Но все происходит не так. Многие взрослые – совершенно незрелые, так как они сильно обусловлены и сформированы культурой, традициями, привычками, отношением к жизни, их черты характера очень глубоко укоренились. Хотя многие говорят, что «характер» – хорошая вещь, на самом деле это не так, поскольку это фиксация, не дающая нам

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) свободно двигаться и применять свой собственный разум, вместо этого характер заставляет нас идти на поводу. Вы скажете, что гораздо легче идти на поводу. Так как у меня уже есть этот характер, я просто соответствую его стереотипу. Но такой подход делает нас совсем незрелыми, особенно в духовном смысле. Что представляет собой действительно зрелая личность? Такой человек непредсказуем – абхьяката на пали. Никогда не известно, что случится с таким человеком. В этом смысле зрелый человек обзорекает жизненную ситуацию каждую секунду благодаря постоянному непрекращающемуся осознанию происходящего внутри и снаружи. Человек, находящийся в постоянном взаимодействии с реальностью, с «сейчас», – динамичен, свободно движется в потоке в соответствии с живым процессом жизни. Он не становится статичным или закостенелым. У него нет «характера». У действительно зрелого человека есть здоровая личность, он свободен от страха и бремени, эмоционально стабилен и уверен в себе. Зрелая личность не может быть сбита с толку. Такой человек может отпустить все. Он ни за что не цепляется, у него нет сожалений о прошлом и нет предположений относительно будущего. Пока мы беспокоимся о будущем и сожалеем о прошлом, мы незрелы. Мы спрашиваем: «Что можем мы сделать в своей жизни, если у нас нет будущего?» Люди боятся будущего, на самом деле они не хотят будущего, они хотят иметь все здесь, укрепить или удержать то, что у них есть сейчас. Страх потери того, что у них есть, также называется беспокойством о будущем. Но нет необходимости беспокоиться о будущем, поскольку будущее не существует отдельно от наших привычек разделять время. Будущее – это развитие настоящего. Почему мы не полностью живем в «настоящем моменте», «сейчас»? У нас может быть видение чего-то, что случится в будущем, но наша тревога – здесь, сейчас, не в будущем. Если мы беспокоимся о будущем, это также беспокойство о данном моменте. Глядя на беспокойство, мы его не пропустим и не позволим ему управлять нашей жизнью, так как мы можем его видеть и поэтому справляться с ним. Возможность справляться с тем, что происходит в данный момент, – вот что требуется. Чтобы быть зрелыми, нам надо лучше использовать свои человеческие ресурсы. У нас есть многое, что требуется обнаружить в себе. Но где эти ресурсы? Внутри нас. Нам надо совершить путешествие через себя, чтобы обнаружить, что скрыто внутри и вокруг нас. Путешествие исследования – основа медитации випассаны, путь к пробуждению или просветлению. Зависимость – другое свойство незрелых людей, будь то материальная, физическая, эмоциональная или духовная. Те, кто способен стоять на своих собственных ногах и свободно идти в мир, – зрелые люди. Психологическая зависимость – это рабство. Мы должны увидеть, что все еще находимся в состоянии рабства. Мы можем увидеть, как становимся рабами «себя», своих требований, желаний и эмоций. В известном смысле мы на самом деле ничего не развиваем, даже применяя термин «полностью развитое состояние бытия». Что нам надо – так это смотреть сквозь барьеры, сквозь мир иллюзии. Нам надо смотреть сквозь иллюзию, прежде чем мы придем к реальности. Прежде чем мы станем свободными, нам надо узнать, что мешает нам стать свободными. Как только мы увидим барьер, который и есть враг, мы найдем возможность и ясность действия, чтобы преобразовать поддержку окружения в самоподдержку. Нам надо найти прибежище в самих себе, что является дхармой. Мы не ищем прибежища ни в чем другом, но лишь в целостности бытия. Никто не может обладать монополией на него, оно всегда доступно. Но когда мы его не видим, оно становится недоступным. Нам надо использовать свой внутренний глаз, глаз осознания, чтобы увидеть доступность того, что есть. Обычно мы держимся за идею быть свободным, не обращая внимания на те препятствия, которые стоят на пути к свободе. Можно ли что-то сделать с барьером? Когда мы видим барьер, на самом деле нам не нужна ничья помощь, но если мы его не видим, возможно, нам может понадобиться чья-то помощь, чтобы указать на выход из ситуации, чтобы указать на то, что мы не смогли увидеть сами. Если мы сможем стать полностью зрелыми, как сможем мы жить в мире? Если у меня нет привязанностей, как я могу иметь работу, семью, друзей? Если у меня нет привязанностей, у меня не будет собственной сущности. На самом деле в процессе становления зрелыми мы ищем нашу истинную сущность, которая приходит с другой концепцией не-«я» или анатты, которая является истинной сущностью. Это нулевая точка, не-вещность. Невещность пугающая для нашего ложного состояния существования, но когда мы на самом деле видим ее, у нас нет страха. Мы свободны в этом состоянии невещности, потому что оно неизмеримо, ясно и пусто, а поскольку оно пусто, оно может быть заполнено без отягощенности этим. Что-либо может приходить и выходить без цепляния за это. Мы смотрим оттуда вместо того, чтобы смотреть снаружи, из нашей ложной личности. Если мы посмотрим на мир изнутри, мы сможем увидеть его таким, какой он есть, и тогда не будем пойманными иллюзией, но будем все больше взаимодействовать с реальностью, физическим миром и миром переживаний. Когда мы оказываемся пойманными нашими мыслями и эмоциями, мы отрезаны от взаимодействия; и тогда время от времени мы боимся, потому что одиноки и изолированы, и у нас больше ни

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) с чем нет контакта. Но как только мы открываемся для взаимодействия, мы чувствуем себя живыми, жизнь богата. Нам надо использовать свои шесть чувств, пять физических и одно ментальное, и просто получать их отчеты. Трудности существенны, они проверяют нас и углубляют наше понимание. Они создают ситуации, в которых мы можем обнаружить свои возможности. Если в жизни нет таких ситуаций, то нет роста, нет реализации, нет созревания. Мы то плачем, то улыбаемся и смеемся – такова жизнь. Нет ничего плохого в том, что мы плачем или смеемся. Все это происходит тогда, когда мы взаимодействуем с реальностью. Когда мы знаем, что происходит, мы не теряемся. Если мы теряем голову в плаче или смехе, мы теряем связь с реальностью, нас захлестнула иллюзия. Мир иллюзии создается очень просто, и он стоит между нами и реальностью. Иллюзия захватывает власть, когда мы наблюдаем свои эмоции не из своего центра, а из своих «я» на периферии, мы ошибочно принимаем иллюзию за реальность. Тогда реальность – это объект, который видится как нечто отдельное. Если мы действуем из центра, реальность видится сквозь нереальность, фантазии, мечтания, проекты, рассуждения и мир мечты. Этот мир иллюзии подобен облаку. Нам надо использовать свой разум и внимание, чтобы прорваться через облака и увидеть голубое ясное небо. Но если человек теряет контакт с самим собой, ему будет очень трудно вернуться обратно, он будет пребывать в иллюзиях, не сохранив связи с нулевой точкой, с действующим бесцентровым центром. Нирвану также описывают как соединение с чем-то высшим. Оказавшись в состоянии нирваны, человек достигает единения с тем, что индийцы называют Брахман, целостность; в христианских терминах мы говорим о слиянии с Богом. Во всех религиях есть общее. Все пути ведут к одному и тому же. Я раньше говорил, что если мы доверяем дорожной карте, мы сможем прийти в место назначения разными путями, потому что дорожная карта показывает разные дороги, ведущие в одно и то же место. Единство опыта заложено в разные категории или языки в соответствии с нашими культурами. Если нам надо исследовать что-то, мы делаем это в соответствии со своей культурой, потому что нирвана не имеет языка, не имеет слов. Наше объяснение или описание переживания не является самим переживанием, а чем-то приблизительным. Существенно войти в это переживание и доказать себе, что у нас нет сомнений. Мы никогда не должны терять связь с нулевой точкой. Мы возвращаемся туда, в не-вещность, и в то же самое время мы взаимодействуем с действительностью, с иллюзией, не будучи пойманными ею. Неверно, что как только мы реализуем нирвану, мы больше не переживаем иллюзию. Мы все еще проходим через этот опыт, но мы видим иллюзию такой, какая она есть на самом деле, при этом она нас не захватывает. Даже после просветления время от времени Мара, препятствующая сила, искушал Будду, но он немедленно узнавал Мару. Пока у нас есть тело и ум и личностные факторы, мы находимся в мире иллюзии, но в то же время мы – в мире реальности. Другой аспект нирваны, который полезно применять, относится к освобождению сознания. Сознание должно развиваться и надо выйти за пределы обусловленности сознания. Мы освобождаем деструктивные негативные энергии из сознания, чтобы оно могло стать чистым и сияющим. Процесс очищения проходит в точке контакта с тем, что происходит в данный момент, сейчас. Нам необходимо обладать непрерывным осознанием, дающим нам способность пребывать в данном моменте. Когда мы находимся в данном моменте, мы можем ясно видеть то, что приходит к нам. Если мы покидаем настоящий момент, ничего к нам не придет. Мы застреваем где-то в прошлом или будущем. Когда мы открываемся для настоящего момента, мы оказываемся в созидательном настоящем, которое открывает нам двери ко всему множеству вещей. Мир иллюзии очень силен. Если мы долго жили в мире иллюзии, нам очень трудно его покинуть, эго возвело очень толстые стены, пытаюсь защитить себя в том иллюзорном мире. Даже если бы эго взглянуло на реальность, оно бы испытало сильнейший страх. Нами владеет страх, и все же мы хотим быть свободными. Если мы не свободны от страха, мы не можем жить в «данном моменте, сейчас»; мы боимся, что не получим то, что хотим получить; мы боимся потерять то, что имеем; мы боимся попусту тратить свое время, не делая ничего; мы хотим быть активными и продуктивными. Если нет свободы быть – есть беспокойство, страх и чувство вины; мы не делаем то, что следует делать; мы тратим свое время на то, что не стоит нашего времени. В своей жизни мы проходим через переживания всего этого и нам хотелось бы знать, возможна ли вообще свобода. Понятие свободы обычно относится к свободе от чего-то: страдания, страха, бремени или любой связи с трудностями. Очень редко мы думаем о свободе просто в смысле свободного бытия, свободы быть, действовать, сидеть, слушать, разговаривать. Это аспект нирваны – свобода сознания, или освобождение сознания. Сознание было лишено свободы, и его надо освободить. Сознание – это сердцевина нашей личности, сердце жизни. Оно обладает большим содержанием, у него так много состояний. Оно может возвысить нас или низвести, подобно тому как там и тут ударяют по скачущему мячу. Что такое сознание? И животные, и растения, так же как и человеческие существа, все имеют сознание. Если прислушаться к реке, можно

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) понять смысл жизни, как понял перевозчик в рассказе о Сиддхартхе. Слушание может проявить глубокую мудрость, но слушаем мы крайне редко. Когда мы не слушаем, мы не понимаем. Мы даже не слышим того, что говорят другие люди, и таким образом, очень легко можно создать неправильное понимание во взаимоотношениях. Мы преграждаем поток мудрости. Мы предпочитаем слушать известных людей, а не малого ребенка; мы не прислушиваемся к движению ветра; не обращаем внимание на то, что происходит, и нечувствительны к происходящему. Когда есть свобода, слушание становится мощным действующим фактором, оно открывает дверь к творению. Сознание – это субъект, то, что мы называем «я». Я есть сознание. Без первого лица нет сознания, но первое лицо – всегда здесь, оно осознает все, внутри и снаружи. У сознания есть определенные условия и состояния. Без состояния сознание не может действовать. Мы говорим о высших и низших уровнях сознания. Низший уровень сознания относится к негативным состояниям – пребывания в аду, в животной форме, в форме голодного духа, демоном или в страхе от встречи с определенными ситуациями. Мы спускаемся в ад, проходя переживания страданий и всего неприятного посредством своих чувств. Но пребывание в аду – временно, мы можем опять отправиться на небеса, а потом обратно в ад. Все это позволяет нам приобрести опыт как позитивный, так и негативный, таким образом создавая нашу силу. Посредством наших чувств мы можем отправиться на небеса: ощущая запах, вкус, видя, слыша, осязая – переживая приятные ощущения. Существует много уровней небес и разные степени счастья или радости в жизни. Мы можем путешествовать вверх через разные уровни небес. Иногда мы полностью растворяемся в радости или блаженстве, а когда выходим из этого состояния, оказываемся опять внизу, ощущая себя очень несчастными. Таково чередование в жизни, которое проживает наше сознание. Человеческие существа – где-то между высоким и низким. Они могут подниматься и опускаться. В буддийском предании говорится о монахе по имени Могаллана, который обладал большими психическими силами. Говорили, что он мог спускаться вниз и посещать страдающих существ в аду или подниматься и навещать небесных существ, и он мог рассказывать людям об этих существах и о том, сколько у них страданий или счастья. Это символ жизненного опыта. У любого из нас есть переживания ада и небес. Посредством процесса медитации можно испытывать переживания небес, высшие состояния сознания, но также и ад, низшие состояния через боль в теле и душе. Все физические, ментальные, психологические страдания можно пройти на опыте. Простое приятие любого жизненного опыта означает, что мы с ним покончили, но нам это очень трудно сделать. Мы оказываемся узниками низших состояний сознания, так как считаем, что они неприятные, и хотим от них избавиться, поэтому мы играем в негативные игры с самими собой. Мы привязываемся к переживаниям блаженства, мы не можем их отпустить. Если они нас покидают, мы разочаровываемся и погружаемся в депрессию. Но вина исходит из нас, из наших ожиданий и привязанности, а не из самого переживания. Если мы можем отпустить и быть готовыми пережить все, что происходит в нашем сознании, мы не будем причинять себе двойное страдание, мы не приобретаем и не теряем, а просто переживаем опыт. Обретение и потеря – две стороны одной монеты, это всего лишь жизненный опыт. Но из-за обусловленности наших представлений об обретении и потере мы чувствуем себя несчастными, когда ощущаем потерю чего-то. Это происходит из-за того, что мы цепляемся, хватаемся за что-то. В некотором смысле мы теряем себя, но даже не сознаем этой потери и не чувствуем себя из-за этого плохо. Но если мы теряем то, чем очень дорожим, мы чувствуем себя несчастными, потому что ощущаем себя без этого одиночками. Мы боимся переживать одиночество. Нам необходимо остаться с одиночеством, сидеть с ним, не уходить, посмотреть, что одиночество говорит, узнать о нем, пройти через него. Не пройдя через страдание и разочарование, мы никогда не оценим свободы. Когда мы ясно осознаем себя и других, мы видим, как в этот момент активизируется состояние сознания. Является ли оно чем-то обуславливающим нас, властвующим над нами, указывающим нам двигаться в определенном направлении, не имея свободы? Если это так, то это означает, что мы узники. Узник не имеет свободы. Но если сознание наше ясное и мы обладаем возможностью воспринимать, не подстраиваясь под какой-либо стереотип или условие, тогда наше сознание свободно. Невозможно говорить о сознании, не обсуждая его состояния. Мы полностью находимся в созидаемом сегодня, когда происходит преобразование. Если мы полностью открыты настоящему моменту, мы стираем прошлое и будущее, игру воображения, интеллектуальные игры и идеи. Очень легко соскользнуть обратно в прошлое, поскольку мы с ним хорошо знакомы. Состояния сознания – это наша культура, наша религия, воспитание, образование и обучение. Как можем мы быть свободными, полностью освободив себя от обусловленного сознания? Должно быть, это возможно, поскольку все просветленные люди говорят об освобождении, пробуждении, свободе от рождения, старения, смерти: это состояние нирваны. Иногда мы говорим о нирване как о пустоте. Возможно, нам не нравится идея быть

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) пустыми, но пустота в этом смысле – нечто иное, чем то, что мы себе представляем. Это «пустота изобилия», она питает жизнь. Если мы попадаем в такую пустоту, мы приходим к себе, к нашей истинной сущности (атману). В этой изобильной плодородной пустоте существует свобода смотреть и свобода быть: там присутствуют ясность, способность, возможность и течение, это не статическое состояние. То, что мы называем бытием, является динамическим движением, которое очень глубоко; оно постоянно движется мягко и глубоко, как спокойная вода. Когда происходит подобное, есть возможность быть свободным. Обычно мы смотрим на мир снаружи, поэтому не видим себя, поскольку у нас на пути – мир иллюзии, мы не видим свое истинное бытие. Оно спрятано подобно тому, как при просмотре фильма мы видим картинки на экране и концентрируемся на движущихся картинках. Мы не видим находящегося за ними экрана. Свобода сознания подобна этому экрану, это общее основание, «приятное пространство равнины». Если вы располагаетесь на этой равнине, вы полностью соприкасаетесь со всем, можете ощущать, обонять, впитывать. Это истинное состояние бытия – нирвана. Если мы придем к своему истинному бытию, мы окажемся на этой равнине и это – сейчас, не прошлый момент и не следующий, оно здесь в этом моменте. Если вы сможете увидеть возможность избавиться от прошлого, вы окажетесь здесь. Это «здесь» невозможно создать, оно есть. Вот что мы называем чистым сознанием – расширение бытия с распростирающейся интенсивностью. Процесс трансцендирования состояний сознания – медитация. Медитация – процесс для преобразования этих состояний и объединения их в полной гармонии. Если вы можете сидеть в медитации в вашем истинном бытии, блаженной основе, и смотреть оттуда на мир явлений и переживаний как на мир майи, вы наслаждаетесь таким процессом наблюдения, в нем есть внутренняя радость. Радость не производится, она естественно возникает благодаря нашему чистому видению и восприятию. Когда мы свободны от всех обусловленных состояний, нирвану также описывают как прекращение перерождений, мы не будем больше перерождаться, так как у нас есть вся полнота. Но если у нас нет всей полноты, нам придется опять и опять перерождаться. Когда мы действительно в состоянии бытия, нам не надо ничего требовать – все уже есть там, все доступно, доступно для нашего использования. Иногда нас интересует, что случится, если мы достигнем этого состояния нирваны. Перестанем ли мы осознавать мир? Возможно, мир исчезнет или мы увидим его иначе. Нам знакома история дзэн о том, как увидеть опять горы как горы. Мы по-разному воспринимаем объекты из-за того, что смотрим на них разными способами. Если мы посмотрим из чистого свободного целого, где нет обусловленности, где все видно ясно и точно, то нет искажения. Когда мы видим реальность, мы совершенно свободны даже от ее объяснения. Поскольку сердце полно, невозможно найти слова. Но в процессе преобразования нашего сознания нам надо пройти как через негативные, так и через позитивные переживания. Нам надо подготовиться пройти через все это, иначе нет свободы. Некоторые могут спросить: «Почему бы не найти путь, который поведет нас прямо к этому состоянию без переживания страданий?» Мы всегда хотим найти что-нибудь легкое. Нам всегда хочется, чтобы нам дали, но этого никто не может дать другому. Мы не можем прийти к этому состоянию, не испытывая страдания. Страдание ценно и существенно для развития мудрости и глубокого понимания жизни. Благодаря прохождению через страдание мы обнаружим, что в данный момент мы приходим к освобождению, мы так прозрачны, замечательно себя чувствуем. В Буддадхарме придается особое значение боли и страданию, некоторые могут сказать, что это пессимистическая точка зрения; но на самом деле это не так. Буддадхарма описывает реальные события жизни. Смотрите, как сильно мы устаем от жизни из-за обусловленного сознания. Мы боимся избавиться от обусловленности, от правил поведения и традиций, поскольку привязаны к безопасности и надежности. Если мы избавимся от хорошо знакомого и привычного, мы почувствуем себя тревожно там, где нам надо брать на себя свою роль в мире, мы спрашиваем: «Как мне вести себя, если я не буду тащить с собой все это?» Мы помещаем свой центр тяжести вне самих себя. Центр тяжести внутри нас – это не эго, но самодостаточность, уверенность в своих силах, вера в себя. Очень часто у нас отсутствует вера в себя, мы постоянно ищем одобрения, подтверждения, мы не можем проявить инициативу. Посмотрите, как мы зависимы: мы все зависим от других людей, чтобы ощущать себя в безопасности и надежности. Так происходит из-за того, что центр тяжести не находится в верном месте. Если бы мы расположили его внутри, нам бы не было трудно проявлять инициативу, вести жизнь свободно. Вы живете своей собственной жизнью. Зачем быть обусловленным другими людьми, социальными мерками? В этом состоит переворот, который очень трудно осуществить. Внутри нас всегда скрыт маленький ребенок, который бессознательно играет какую-то роль, иногда мы играем роль матери, но эта роль – роль маленького ребенка в начале жизни. Во время медитации этот ребенок очень шумный, требующий то одного, то другого, строящий планы. Возможно, вы захотите посмотреть, сколько планов вы создаете, когда сидите тихо, а также сможете ли вы

Дхиравамса Медитация, которая действительно работает [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сидеть тихо, не создавая никакой программы. Программируя свою жизнь, мы становимся ограниченными и лишаем себя свободы. Худшая игра, в которую мы играем, – игра самоистязания. Привязываясь к определенным ролям и идеям, мы живем в соответствии с определенными принципами, стандартами, идеями, образами, которыми себя изводим. Многие цепляются за свои собственные страдания и разочарования и не хотят их отпускать. Мы также виним себя или других. Избегание – существенная часть самоистязания и игр в обвинение. Нам надо увидеть, как часто мы помещаем себя в тюрьму. Иногда мы создаем авторитарные образы, осуждая других. Мы назначаем судью, который судит нашу жизнь. В психотерапии судья называется «хозяином положения», он играет в авторитарные игры. «Проигравшая сторона» – всегда подчиненная или играет роль плачущего малыша; когда вы не можете получить то, что хочется, вы плачете; когда вы чувствуете себя одиноко, вы плачете. Нет конца подобным играм. Надо понять, как мы исполняем свои роли, как мы проносим этого маленького ребенка, что внутри нас, через всю жизнь и никогда не вырастаем. Мы становимся взрослыми, но мы все еще маленькие дети, особенно на эмоциональном и психологическом уровне. Мы эмоционально нестабильны, нас легко можно растрогать эмоционально и разочаровать, особенно когда в нашей жизни происходят перемены. И тем не менее мы хотим измениться. Все эти уровни сознания должны быть трансформированы, чтобы мы очистились и вернулись на общую основу – экран. Мы убеждаемся, что все это существует на поверхности, хотя некоторым образом и гармонизируется нашей личностью или нашим сознанием. Прежде всего, разные уровни не взаимодействуют, не слушают друг друга, потому что мы не установили взаимопонимания и не предоставили возможности установлению отношений между поверхностью и глубиной. Но между поверхностью и глубиной всегда существует связь. Мы не осведомлены об этой связи. Что за связь между этими уровнями? Связь – это объединение осознания, в котором есть мудрость и любовь, таким образом, что поверхность и глубина не противоречат друг другу. Они позволяют быть друг другу тем, что они есть, поверхности быть поверхностью, а глубине – глубиной. Вещи приходят в противоречие из-за отсутствия понимания и взаимодействия. Открытое, честное взаимодействие приведет к пониманию, оно открывает двери для взаимоотношений. В жизни нам приходится постоянно вступать во взаимоотношения, поэтому нам надо научиться быть истинным экспертом во взаимоотношениях. Нам надо вступать во взаимоотношения с ситуациями, обстоятельствами, людьми, чтобы мы узнавали и принимали их такими, какие они есть. Тогда мы сможем оставаться с ними в хороших отношениях. Мы не хотим, чтобы другие жили по нашим меркам или в соответствии с нашими ожиданиями. Они могут жить своей жизнью, а мы – своей. Тогда мы основываем свои отношения на открытости, честности и взаимном участии, что и есть любовь.

1

Символы воды, земли, огня и ветра.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!