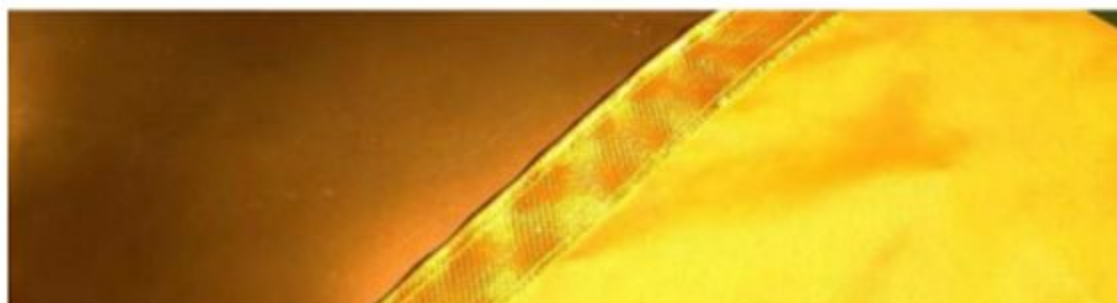




**РУКОВОДСТВО К МЕДИТАЦИИ  
БЕЗМЯТЕЖНОЙ МУДРОСТИ  
(Т.В.І.М.)  
Бханте Вималарамси**



Руководство по Медитации Безмятежной Мудрости (Т.В.И.М.)

**Достижение Ниббаны как оно описано в древнейших буддийских учениях об  
«Осознании Любящей доброты»**

*Бханте Вималарамси*

**«Для тех, кто хочет познать Прекращение страдания через устранение Страстных желаний»**

## Содержание

Введение	5
Что такое осознанность	6
Почему мы практикуем Любящую доброту?	7
Поза	8
Начальные инструкции	8
Не двигайтесь	10
Отвлечения	10
Препятствия	12
Метод 6R	13
Улыбка	16
Духовный друг	17
Медитация во время ходьбы	20
Продолжайте практику	21
Добавьте практику Любящей доброты во всё	22
Прогресс в практике и Джхана	22
Брахмавихары и Ниббана	22
Преимущества Любящей доброты	23
Любящая доброта в повседневной жизни	24

## **Введение**

Цель этой книги – помочь тем, кто идёт путём Будды, работая над избавлением от страстных желаний и победой над неведением. Данное руководство содержит базовые инструкции для медитации в практике брахмавихар, использующей медитацию безмятежной мудрости<sup>1</sup> согласно наставлениям Бханте Вималарамси. Брахмавихары это «божественные обитатели» или состояния, то есть возвышенные состояния ума: *осознание любящей доброты (Метта), осознание сострадания (Каруна), осознание радости (Мудита) и осознание равенности*<sup>2</sup> (Упеккха).

Брахмавихары были описаны Буддой в самых ранних беседах, записанных в суттах Маджхима Никая. Инструкции в данном руководстве основываются на самих суттах и на комментариях, которые полностью соответствуют суттам. Инструкции детально рассматривают практику Правильного усилия<sup>3</sup>, которое здесь называется 6R. Что это такое, будет объяснено ниже.

Большая часть буддийских практик осознания сегодня склонны фокусироваться на дыхании как объекте медитации. Метта и Брахмавихары используются лишь как «побочные» медитации, помогающие расслабиться и «смягчить» практику концентрации на дыхании и жизнь в целом.

Однако Будда обсуждает практику осознания Метты в суттах чаще чем практику «осознания дыхания» (лишь 8 раз для Анапанасати / осознания дыхания и более 100 раз для осознания любящей доброты / Метты).

Кроме того, хотя многие учителя сегодня ни понимают, ни поддерживают это, Будда ясно сказал, что практика Метты и Брахмавихар сама по себе приведёт к достижению наивысшей Ниббаны. Сутта «Сопровождаемый любящей добротой» в Саммьютта Никая [46:54(4)] проясняет этот момент со всей отчётливостью. (Вы можете узнать больше, заглянув на наш сайт и ознакомившись с беседами по этой сутте.)

Нами было обнаружено, что Медитация Безмятежной Мудрости (TWIM), использующая Метту в качестве объекта медитации, была легче и давала намного более быстрые результаты, чем использование дыхания в качестве объекта медитации. То чувство тепла и «сияния», которое свойственно ей, помогает вам в практике, поскольку вы получаете от него удовольствие. Вы излучаете любящую доброту и дарите это чувство другим. Это развивает вашу щедрость, одновременно естественным образом давая более интенсивное ощущение благополучия и удовлетворённости. И это происходит не только когда вы сидите в медитации, но и распространяется на всю вашу повседневную жизнь. Это создаёт импульс, который побуждает вас к практике в течение всего дня, от момента пробуждения до того как вы заснёте. И это сильно ускоряет ваш прогресс.

И наконец, Медитация Безмятежной Мудрости включает особо важный шаг, который можно найти в суттах, который был исторически понят не правильно или утерян в большинстве

---

<sup>1</sup> В оригинале используется аббревиатура TWIM, по первым буквам термина Tranquil Wisdom Insight Meditation, что можно перевести примерно как Медитация Озарения через Безмятежную Мудрость. В данном переводе мы будем использовать термин «медитация безмятежной мудрости» (прим. перев.).

<sup>2</sup> В других переводах Упеккха часто обозначается термином «невозмутимость» (прим. перев.).

<sup>3</sup> Один из пунктов Восьмеричного пути Будды (прим. перев.).

буддийских практик осознания, существующих в наши дни. Этот шаг является ключом к достижению Ниббаны! Об этом будет рассказано ниже.

Это – руководство к практике для начинающего. Более глубокое понимание того как работает эта практика, описание того, как развивается сознание в ходе неё, уровни понимания, которые достигаются в ходе дальнейшей практики, и ссылки на сутты, связанные с этой медитацией, находятся за пределами рассматриваемых в данном тексте тем. В книге «Медитация это жизнь, жизнь это медитация» данная информация даётся со всей возможной глубиной и в деталях. Книги «Дыхание любви» и «Продвигаясь в Дхамме» также могут послужить хорошим руководством, если вы продвигаетесь глубже в практику. Книги старшего ученика Бханте Вималарамси - Дага Крафта - также являются хорошими источниками для ознакомления с понятиями и опытом Медитации Безмятежной Мудрости. Книга об уровнях прозрения будет выпущена в ближайшее время.

### **Что такое осознанность?**

Использование термина «Осознание» или «Осознанность» стало общим местом в наши дни, но не многие люди действительно понимают его смысл так, как он был изначально сформулирован Буддой. Возможно вы слышали или видели людей, которые учат, что осознанность это наблюдение за тем что происходит, фокусирование на этом, погружение в это и отбрасывание всего остального для того чтобы понять сущность данного объекта. Идея в том, что если мы концентрируемся на объекте сильнее и тщательнее, это в итоге приведёт к глубоким прозрениям.

Однако, это не та Осознанность, которой учил Будда в суттах. Скорее это можно назвать одноточечным сосредоточением или сосредоточением поглощения: это полное погружение вашего внимания в тот или иной объект – в данном случае в текущие ощущения.

Из собственного опыта Будда понял (см. Махасакчака сутта, 36), что одноточечное сосредоточение успокаивает ум лишь временно и не ведёт к Ниббане, т.е. к прекращению страдания. По этой причине Будда отказался от сосредоточения поглощения. Этот очень важный момент упускается большинством учителей сегодня. Но в вышеупомянутой сутте это утверждается со всей определённой. Будда отказался от тех учений, которые были преподаны ему Аларой Каламой и Уддакой Рамапуттой – учителями 7-й и 8-й дхьян соответственно – которые учили именно одноточечному сосредоточению. Он оставил их школу чтобы продолжить свой собственный поиск, который после этого занял ещё 6 лет!

Ниже приведено короткое, ясное и точное определение Осознанности в понимании Будды:

*«Осознанность означает ПАМЯТОВАНИЕ О НАБЛЮДЕНИИ за тем, как внимание ума движется от одной вещи к другой.»*

Итак, первый аспект Осознанности заключается в том чтобы ПАМЯТОВАТЬ о том, чтобы наблюдать за умом. Вторая часть понятия Осознанности – НАБЛЮДАТЬ как внимание ума движется от одной вещи к другой.

Настоящее прозрение по сути достигается именно через наблюдение за тем, как ваш ум взаимодействует с явлениями по мере их возникновения – а не через наблюдение за самими явлениями. Истинная осознанность это *памятование о необходимости наблюдать* за тем, как ваш ум движется к тому, что возникает в настоящий момент и как он

реагирует на это. С помощью такой осознанности мы можем понять, как явления возникают и проходят, от начала до конца. Нас при этом не интересует вопрос – *почему* эти вещи возникают – разбираться в этом мы оставим психологам. Нас интересует лишь – *как* они возникают и *как* они проходят; как происходит движение нашего внимания в течение всего этого процесса.

Когда осознанность становится сильной, вы начинаете понимать, что на самом деле представляет собой Страстное желание. Страстное желание это то, что тянет ваш ум туда и сюда. Это – напряжение и стеснённость, которые возникают вместе с чувствами или мыслями. Страстное желание это то, что запускает процесс идентификации, в котором вы начинаете всё воспринимать лично по типу «мне это нравится» или «мне это не нравится».

Медитация осознанности это процесс наблюдения за тем, как внимание ума движется от момента к моменту. Осознание позволяет нам видеть ясно и точно КАК безличный (анатта) процесс возникновения и исчезновения мыслей и чувств<sup>4</sup> становится личностным. Именно то, что мы начинаем адекватно видеть и понимать, как наше внимание движется от одной вещи к другой, персонализируя всё подряд и создавая «я», и является одной из самых важных целей этой практики. Это даёт не-личностный взгляд на все возникающие феномены и ведёт к тому, что медитирующий непосредственно видит истинную природу существования. И наконец вы можете ответить на вопрос – «Кто (или что) я такое?»

Другой важный аспект осознанности, помимо того что мы памятуем и наблюдаем, заключается в том чтобы поймать себя в тот момент когда мы забываемся – памятовать о том, что мы должны медитировать и вот уклонились от этого и теперь осознаём что должны «вернуться домой». Более подробно это будет объяснено когда мы будем рассматривать процесс бR.

### **Почему мы практикуем Любящую доброту?**

Как уже было сказано ранее, Будда упоминал о Метта-медитации намного чаще, чем о медитации на дыхании, и он совершенно ясно высказался относительно того, что Метта-медитация приводит к Ниббане. Это сами по себе достаточно хорошие причины чтобы обратить наш взор к Метта-медитации. Но есть также и другие причины.

Во-первых, если мы используем палийские сутты в качестве руководства, мы будем изучать медитацию на дыхании (Анапанасати) иначе, чем техники одноточечного сосредоточения (включая медитацию «Випассана/Прозрение», поскольку она тоже является своего рода техникой одноточечного сосредоточения), которые обычно преподаются сегодня. (Для получения более полной информации о том, каким образом мы обучаем медитации на дыхании, пожалуйста посетите наш вебсайт и ознакомьтесь там с беседами по Сатипаттхана сутте, в которых мы даём полные разъяснения).

Мы бы предпочли, чтобы те медитирующие, кто уже практиковал дыхательную медитацию раньше, использовали какой-либо другой объект медитации. В противном случае они могут по привычке вернуться на старый путь, которому они были обучены, используя то, что мы обычно называем «дурными привычками». Всё это может сбить с толку и замедлить

---

<sup>4</sup> Будда называл этот процесс Взаимозависимым происхождением или Патиккхасамупада (санскр. – Пратитья Самутпада).

продвижение. Поэтому мы предпочитаем избегать методов, в которых человеку пришлось бы сражаться со своими старыми практиками.

Во-вторых, по нашему мнению Осознание Метты и практика Брахмавихар намного более легки из-за того, что Метта – очень приятное чувство. Это особенно важно для начинающих, поскольку дыхательная медитация может быть трудна для выполнения, будучи в большей степени умственным упражнением. Из-за того, что Метта приятна, вы сможете дольше пребывать в практике Осознания Метты и сам процесс будет интересным. Возможно это кому-то будет странно услышать, но медитация действительно может быть интересной!

И в-третьих, мы обнаружили, что в реальной практике прогресс значительно ускоряется, если мы культивируем Метту, ПОТОМУ ЧТО чувство Метты само по себе очень приятно. Помните, что это – медитация на **чувстве**, и это – **приятное**, счастливое чувство.

И наконец, Осознание Метты, будучи медитацией на чувстве, отличается от любого другого «телесно-ориентированного» типа медитации, избегая все связанные с ними нежелательные особенности.

Так что давайте начнём!

### **Поза**

Перед тем как начать медитировать, нужно найти относительно тихое место и сесть удобно. Пожалуйста сядьте прямо.

Сидеть со скрещенными ногами не требуется, и тем более нет необходимости принимать позу лотоса. Поза, знакомая вашему телу, будет менее отвлекающей и более полезной, чем та, в которой вам будет неудобно и больно. На Западе некоторым медитирующим трудно сидеть на полу. В этом случае лучше использовать стул, чем без необходимости причинять себе боль и дискомфорт. Никакой «магии» в том чтобы сидеть на полу - нет.

Лучше не опираться на спинку стула спиной. Сядьте так, чтобы появилось чувство, что позвонки стоят друг на друге стопкой как столбик монет. Поза должна быть удобной. Цель в том чтобы свести к минимуму любые реальные физические причины напряжения и боли и в то же время поддержать бодрствующее состояние. У нас и без того будет достаточно препятствий со стороны ума, так что нет нужды создавать себе дополнительные проблемы!

### **Начальные инструкции**

Когда вы практикуете медитацию «Осознания Любящей доброты», начните с излучения любви и доброты по отношению к самому себе. вспомните время, когда вы были счастливы. Это счастливое чувство, возникающее в вас, - тёплое, светящееся.

Некоторые из вас могут пожаловаться – и мы действительно постоянно слышим такие жалобы – что не могут вызвать в себе никаких хороших воспоминаний. В таком случае мы спрашиваем: можете ли вы представить, что держите маленького ребёнка и смотрите ему в глаза? Чувствуете ли вы при этом любовь? Когда это дитя улыбается, улыбаетесь ли вы в ответ?



Другой вариант – вообразить, что вы держите маленького щенка. Когда вы смотрите на него, вы естественным образом хотите улыбнуться и поиграть с ним. Это как раз то чувство, которое вы пытаетесь создать – тёплое, сияющее и искреннее, излучаемое вашими глазами, вашим умом и вашим сердцем.

Как только вы установите это чувство, используйте его чтобы пожелать себе счастья. «Как я был счастлив тогда, пусть я буду счастлив сейчас.» Продолжайте повторять фразы типа – «Да буду я мирным; да буду я счастливым; да буду я спокойным».

Знаете ли вы каково это – быть мирным и тихим? Тогда *поместите это чувство И себя самого* в центр своего сердца и окружите себя этим чувством счастья.

Когда это чувство увянет, снова мысленно произнесите фразу, напоминающую вам об этом чувстве. «Да буду я безмятежен; да буду я доволен; да буду я полон радости.» Обнимите себя сердцем. Со всей искренностью пожелайте себе быть счастливым! Любите себя по-настоящему.

Каждый раз когда это чувство увядает, повторяйте пожелание несколько раз мысленно. Просто повторите столько раз, сколько нужно, чтобы чувство вернулось – не делайте из этого пожелания мантру!

Некоторые люди визуализируют легко; другие – нет. Не обязательно ясно «видеть» ваш объект медитации. Просто знайте, что он там. Храните такое чувство будто вы пребываете в центре грудной клетки своего тела, погружённые в это счастье и удовлетворённость.

И здесь имеется в виду что нужно действительно **чувствовать себя хорошо!** Чувствуйте себя мирным, или тихим, или любящим, или мягким, или добрым, или дающим, или полным радости, или чистым, или безмятежным, или принимающим. Просто сидите и чувствуйте это. Суть в том чтобы чувствовать себя хорошо, так что позвольте себе быть здесь и сейчас, просто чувствуя эту удовлетворённость.

Вам не нужно никуда идти; вы сейчас в маленьком отпуске. Нет ничего, что бы нужно было сейчас делать кроме того чтобы быть счастливым и излучать это чувство к самому себе. Вы можете так сделать? Не *пытайтесь* быть счастливым. *Будьте* счастливым! Будьте довольным. Пребывайте в мире – прямо здесь, прямо сейчас. Я вам разрешаю быть счастливым по крайней мере в следующие 30 минут!

Это – медитация чувства, но не сосредотачивайтесь слишком сильно в центре своей груди, пытайтесь вызвать чувство любящей доброты. Не выжимайте из себя это чувство если его нет. Не ставьте телегу впереди лошади. Улыбайтесь и чувствуйте что улыбка распространяется на всё ваше тело. Когда вы произносите соответствующие слова, почувствуйте, что они означают, и это само создаст чувство в вашей сердечной области. ИСКРЕННЕ пожелайте себе счастья. Поверьте в это, и осознавайте, что вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** желаете себе счастье. Просто будьте с этим чувством, знайте, что оно там и улыбайтесь ему.

В процессе могут обнаружиться некоторые блоки, например что-то вроде – «Ты не достоин быть таким счастливым как сейчас!» Такая антипатия к собственному счастью является помрачением. (Помрачения будут вскоре преодолены. Мы также объясним как с ними работать, так что вы сможете позволить себе чувствовать настоящую любящую доброту.)

Потом, когда вы начнёте испытывать это же чувство к другим, знайте, что могут вылезти схожие блоки, но это тоже помрачение. Нет никаких причин, по которым другие не должны

быть счастливы тоже. Цель состоит в том, чтобы принять себя и позволить себе и всем другим быть счастливыми и мирными. Это хорошо. Фактически это лучше чем просто хорошо; это великолепно и замечательно - желать это чувство всем существам.

### **Не двигайтесь**

Когда вы сидите, не двигайтесь. Не сгибайте пальцы ног; не дёргайтесь; не почесывайтесь; не потирайте ничего; не скребите ничего; не покачивайтесь вперёд или назад. Не меняйте свою позу вообще никак. Сидите тихо-тихо как каменный Будда на картинке.



### **Отвлечения**

Во время медитации на Любящей доброте вы скорее всего столкнётесь с тем, что ваш ум будет блуждать. Что имеется в виду под блужданием? Вот вы находитесь с вашим объектом медитации, то есть с тёплым сияющим чувством в центре груди. Вы произносите мысленно пожелания себе счастья. Но затем вы отвлекаетесь какой-то мыслью или ощущением. Это может быть зуд, желание покашлять, жжение или боль в ноге. Или это может быть, скажем, воспоминание о каком-то разговоре с другом или о путешествии на озеро. Или мысль о том, что вам надо что-то купить в магазине.

Внезапно вы уже больше заняты этим отвлечением чем объектом медитации. Другими словами вы уже находитесь мысленно где-то в другом месте. Вы не уверены как вы туда попали или что там делаете. Потом вы *вспоминаете*, что вы сейчас медитируете, и что предполагается, что ваше внимание должно находиться на объекте медитации. ВСПОМНИТЬ – вот первая часть определения осознанности.

Если вы оставляете в покое эти мысли или ощущения и слегка расслабляетесь, вы можете увидеть, что вокруг них имеет место своего рода сжатый тесный умственный кулак. Вы также можете наблюдать, что вы не хотите чтобы это явление было там где оно есть. Вы хотите чтобы это напряжение исчезло, но чем больше вы хотите, тем интенсивнее оно становится.

Итак, ваш ум находится на зуде, боли или мысли. Как он туда попал? Он не просто прыгнул туда. Существует определённый процесс, который случается каждый раз, и вы начинаете видеть, как ваш ум движется от одного явления к другому в этом процессе. Не *думайте* об этом, но *наблюдайте* тщательно как происходит этот процесс. Не нужно анализировать почему всё это происходит – нужно просто *наблюдать* что происходит. НАБЛЮДАЙТЕ как ум движется и реагирует прямо сейчас – это вторая часть осознанности.

Истина состоит в том, что когда ощущение есть, оно просто есть! Это нормально, что оно есть! У вас будут отвлекающие мысли и эмоции, они будут приходить и это нормально. Мысли - не враги вам. Фактически они открывают возможности.

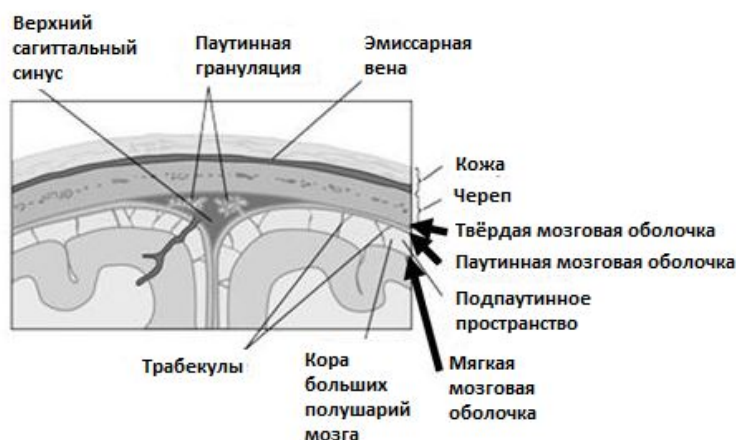
Каждая мысль, каждое чувство, каждое ощущение, возникающее и заставляющее ваш ум отвлекаться, также порождает стеснённость, напряжение.

Это напряжение является ни чем иным как самым началом «страстного желания», а как вы, возможно, знаете, Вторая Благородная Истина гласит, что Страстное желание является причиной страдания!<sup>5</sup>

Отвлечения лишь говорят о том, что в вас есть страстное желание, что для вас есть то, что вас привлекает. Видеть и понимать, что вы любите и что не любите является первым шагом к освобождению себя от этих привязанностей.

У вашего мозга есть два полушария, которые помещены в своего рода мембрану, которая называется мозговой оболочкой. Она похожа на пакет, обёрнутый вокруг головного и спинного мозга. Каждый раз когда появляется отвлечение, происходит определённое движение в мозге и мозг начинает слегка распиравать мозговую оболочку. Это порождает стеснённость или напряжение, и мы можем наблюдать их непосредственно.

## Мозговые оболочки



Каждый раз когда вы замечаете это напряжение и стеснённость, вы хотите расслабить его. Посредством расслабления вы можете отпустить хватку Страстного желания. (Более подробно мы будем говорить об этом когда речь пойдёт о 6R).

Когда мы отпустили Страстное желание, в нашей голове появляется лёгкое чувство расширения. Сразу после того как вы расслабились, вы замечаете, что ваш ум очень тих и спокоен. Он бодрствует и при этом в нём нет мыслей. В этот момент ваш ум чист. Теперь переведите этот чистый ум к вашему объекту медитации – к чувству любящей доброты и к улыбке – к этому тёплому светящемуся чувству счастья. Теперь можно ещё раз сделать себе пожелание счастья, поместить это чувство в своё сердце и излучать это счастливое чувство самому себе.

Не имеет значения, сколько раз ваше внимание будет отвлечено. Истина состоит в том, что мысли и ощущения никуда не денутся и это нормально. Когда эти отвлечения возвращаются снова и снова, вы всё более подробно знакомитесь с тем, как они возникают. С практикой их интенсивность и частота снизятся.

<sup>5</sup> Первая Благородная Истина гласит, что существует страдание. Вторая Благородная Истина гласит, что причина страдания – страстное желание (пали – танха, санскр. - тришна). Третья Благородная Истина говорит, что страдание можно прекратить. Четвёртая Благородная Истина гласит, что есть путь к прекращению страдания. Этим путём является Восьмеричный Путь.

## Препятствия

Будда рассказывал о Пяти Препятствиях, которые мы встречаем во время практики медитации. Эти Препятствия представляют собой отвращения, которые уведут вас от объекта медитации – пять нарушителей спокойствия, которые обязательно к вам придут!

Каждое отвращение основывается по меньшей мере на одном из пяти препятствий. Часто они приходят по двое или трое за раз, целой шайкой.

Пять Препятствий следующие:

1. *Чувственное желание* – «мне это нравится», иначе известное как Похотливый или Жадный ум. Вы зависаете на вещах, которые **приятны**, и хотите их больше и больше. Это порождает привязанность к приятным состояниям ума, которые уже возникли, и желание тех приятных состояний, которые ещё не возникли.
2. *Гнев/Отвращение/Страх* – «мне это не нравится». Вам хочется избавиться от тех состояний ума, которые вам **не приятны**. Или вы можете испытать страх или гнев к неприятным или болезненным чувствам, которые уже возникли. Вы будете пытаться оттолкнуть и взять под контроль всё, что причиняет вам боль. Вы будете даже пытаться принудить свой ум испытывать то, что по какой-то причине считаете «правильным», тогда как вообще-то нужно лишь наблюдать происходящее. Иными словами, это попытки всё контролировать!
3. *Лень и Тупость* – Притупленность и Сонливость ума. Это препятствие приведёт к недостатку усилий и устремлённости, поскольку вы теряете интерес к объекту медитации. Это своего рода умственная затуманенность. Когда вы смотрите на неё внимательнее, то сможете увидеть в них стеснённую и напряжённую. И в сонливости тоже есть страстное желание.
4. *Неугомонность* – Из-за Неугомонности вы постоянно хотите двигаться и изменять то и это, делать что-то иное чем то, что вы сейчас делаете, быть где-то в ином месте, чем здесь. Неугомонность может проявляться в виде очень навязчивых неприятных чувств в теле и уме.
5. *Сомнения* – Вы не уверены, что следуете инструкциям правильно – даже если ваша практика правильная. Это заставляет вас чувствовать себя неуверенно и может даже проявляться как недостаток уверенности в Будде и/или в вашем учителе.

Когда препятствия возникают, ваша работа не состоит ни в том чтобы полюбить их, ни в том чтобы сражаться с ними. Ваша работа состоит в том чтобы без интереса принять их, *пригласить их войти и отстранённо-вежливо «предложить им чаю»!*

Не питайте их своим вниманием. Пытаясь их изгнать мы лишь уделяем им внимание, которого они жаждут и которое делает их сильнее.

Именно это происходит в практике медитации одноточечного сосредоточения – вы пытаетесь изгнать препятствия прочь с помощью практики интенсивного сосредоточения, но как только вы прекращаете медитировать, они возвращаются и иногда даже становятся сильнее.

Но если вы просто проигнорируете их, возвращая вместо этого внимание к чему-то, что является более благотворно, постепенно их энергия иссякнет. Они исчезнут как огонь, у которого кончилось топливо. Это тот путь, которым препятствия по-настоящему преодолеваются. Их огонь просто кончается. И, кстати, с языка пали слово «Ниббана»

переводится как «Ни» - НЕТ и «бана» - ОГОНЬ. Нет огня! Нет страстного желания. Нет препятствий.

Теперь мы поговорим о конкретных инструкциях, описывающих, как это сделать!

### **Метод 6R**

Представьте на мгновение юного Бодхисатту, отдыхающего под цветущей розовой яблоней, будучи маленьким мальчиком. Он не серьёзен и не напряжён; он просто получает удовольствие. Прямо в тот момент он достиг приятного состояния (джханы). С лёгким умом он смог придти к очень глубокому безмятежному бодрствующему состоянию.

Позже, накануне своего просветления, после того как он уже попробовал все методы, которые были известны в Индии к тому времени, он снова вызвал то состояние и осознал, что это простое состояние, это безмятежное бодрствование, и было ключом к достижению пробуждения. Но как передать его другим?

Когда Будда учил, он по большей части имел дело с необразованными крестьянами и торговцами. Он должен был выработать простой и эффективный метод практики, который был бы свободен от всего лишнего и работал бы быстро. Он должен был выработать метод, с помощью которого каждый мог бы испытать путь и его выгоды на себе - легко и немедленно. Именно поэтому он смог повлиять на более чем 60 миллионов человек в течение своей жизни.

Хочешь видеть ясно? Это легко! Не напрягайся, исследуй метод с интересом, расслабься и улыбайся! Расслабление и улыбка ведут нас к более счастливой, более интересной практике.

Однако это легко сказать, но как же сделать? Когда отвлечение унесло вас прочь и вы потеряли свою улыбку, просто следуйте следующим шагам:

1. **РАСПОЗНАЙТЕ (RECOGNIZE)**, что внимание вашего ума уплыло прочь и вы потерялись в мыслях. Вы забыли чем занимаетесь.
2. **ОТПУСТИТЕ (RELEASE)** свою фиксацию на мысли, позволив этому отвлечению быть – не давайте ему больше вашего внимания. Просто перестаньте питать его. Отвернитесь от него, отведите взгляд.
3. **РАССЛАБЬТЕ (RELAX)** все остающиеся напряжения или стеснения, порождённые этим отвлечением.
4. **ВОЗОБНОВИТЕ УЛЫБКУ (RE-SMILE)**. Поместите эту улыбку обратно на ваши губы и в ваше сердце. Почувствуйте её.
5. **ВЕРНИТЕСЬ (RETURN)** или перенаправьте. Мягко перенаправьте внимание ума обратно на объект медитации, то есть, на Метту. Продолжайте оставаться в этом мягком, собранном состоянии ума, на вашем объекте медитации.
6. **ПОВТОРИТЕ (REPEAT)** весь этот цикл практики при необходимости.

Мы зовём это методом 6R. Он напрямую ссылается на учение Будды в Суттах.

Заметьте, что в нём вы никогда не *отталкиваете* что-либо прочь. Вы никогда не пытаетесь что-либо контролировать – то есть фактически использовать страстное желание чтобы устранить страстное желание же! Также, вы не применяете 6R для лёгкого шума на заднем плане или для мелких телесных ощущений. Пока вы всё ещё с вашим чувством любящей доброты, просто оставайтесь с этим чувством и позвольте ему углубляться.

Игнорируйте все эти мелкие отвлечения на заднем плане. Применяйте 6R только если ваше внимание полностью отвлеклось от объекта.

В разъяснениях к Восьмеричному Пути в суттах, один из компонентов Восьмеричного Пути назван Буддой Правильным Усилием. Правильное Усилие и 6R это абсолютно одно и то же.

Что такое Правильное Усилие?

1. Вы замечаете, что возникает неблагоприятное состояние.
2. Вы перестаёте отдавать своё внимание этому неблагоприятному состоянию.
3. Вы вызываете благоприятное чувство.
4. Вы остаётесь с этим благоприятным чувством.

6R лишь добавляет сюда пункты RETURN и REPEAT, т.е. «вернуться» и «повторить» соответственно, чтобы завершить цикл. Повторение цикла 6R снова и снова – и есть практика Правильного Усилия. Мы видим и испытываем на своём собственном опыте что страдание - есть и как можно облегчить его.

Мы замечаем, что заставляет нас вовлекаться в напряжение и стеснённость, и познаём как достичь их прекращения путём отпускания и расслабления. Затем мы учимся упражняться в прямом пути прекращения страдания. Это случается каждый раз когда вы РАСПОЗНАЁТЕ и ОТПУСКАЕТЕ возникающее чувство, РАССЛАБЛЯЕТЕ напряжение и ВОЗОБНОВЛЯЕТЕ УЛЫБКУ. Вы замечаете **ОБЛЕГЧЕНИЕ**.

В суттах постоянно встречаются перечисления превосходных качеств Дхаммы. Среди этих качеств неизменно можно видеть утверждение, что Дхамма «немедленно эффективна». Практикуя 6R, мы как раз можем наблюдать истинность этого утверждения! Когда вы расслабляете напряжение или стеснённость, обусловленные отвлечениями, вы немедленно испытываете на собственном опыте Третью Благородную Истину, истину о прекращении страдания.

Другим словами вы очищаете ум, расслабляясь и отпуская страдания. Затем вы вызываете благоприятное состояние через УЛЫБКУ и возвращаете внимание ума обратно к Метте, которая тоже является благоприятным состоянием.

Вам не нужно практиковать годами чтобы наконец почувствовать облегчение. Вы можете видеть эффект сразу.

Затем, повторяя 6R снова и снова, отсекая топливо, питающее препятствия, вы наконец полностью замещаете все старые неблагоприятные умственные привычки, которые являются источником вашего страдания, на благие. Таким образом вы достигаете полного прекращения страдания.

Чтобы достичь успеха в медитации, вам нужна будет развитая способность Осознания. Кроме того, нужно сохранять чувство юмора, чувство лёгкости, забавы и захватывающего исследования. Это поможет вам улучшить вашу осознанность. Тренировка 6R развивает эти необходимые качества. Иногда люди говорят, что эта практика проще чем они думали и фактически жалуются учителю, потому что они хотят чтобы эта медитация была более сложной!

А теперь давайте пройдем по каждому шагу более детально.

#### **(РАСПОЗНАВАНИЕ) RECOGNIZE:**

Осознанность позволяет запоминать о

необходимости наблюдать и распознавать движения нашего внимания от одного явления к другому (то есть, от объекта медитации к отвлечению). С помощью этого наблюдения мы замечаем любое движение внимания, направленное в сторону от объекта медитации – в данном случае таким объектом является чувство Метты (или в других случаях это может быть дыхание или какое-то повседневное дело). Человек может заметить лёгкое напряжение или стеснённость когда внимание ума начинает двигаться к возникающим явлениям.

Приятные или болезненные чувства могут наблюдаться в любой из шести дверей органов чувств. Любой зрительный образ, звук, запах, вкус, прикосновение или мысль могут повлечь за собой возникновение отвлечения. При тщательном неизбирательном наблюдении вы заметите лёгкое ощущение стеснения возникающее и в уме и в самом мозге.

Распознавание этого раннего момента очень важно для успешной медитации. Затем вы продолжаете, переходя к следующей стадии, которая называется...

**ОТПУСКАНИЕ (RELEASE):** Когда возникает чувство или мысль, отпустите их. Позвольте им просто быть, не уделяя им более никакого внимания. Содержание отвлечения совсем не важно, но механизм – КАК оно возникает, важен! Не анализируйте это и не пытайтесь вычислить почему оно возникло; пусть оно существует само по себе без вашего внимания. Без этого «питания», которым является ваше внимание, отвлечение быстро исчезает само собой. Когда вы не держите внимание на нём, отвлечение и умственная болтовня, связанная с ним, прекращаются. Далее осознанность напоминает медитирующему о том, что теперь необходимо...

**РАССЛАБЛЕНИЕ (RELAX):** После того как мы отпустили чувство или ощущение и позволили ему «быть» без попыток смотреть на него или вовлекаться в него (то есть мы как бы теряем желание из виду чтобы управлять им), остаётся тонкое, едва заметное напряжение или стеснённость внутри ума/тела.

Для того чтобы справиться с этим остаточным напряжением, Будда ввёл шаг «расслабления». В суттах (Маджхима Никая 10), этот релаксационный шаг называется «**успокоением телесной формации** (а именно прежде всего вашей головы – которая является частью вашего тела!)».

Это значит «разжать» ваше внимание, сжатое вокруг этого отвлечения. Это больше чем просто отпустить его; это значит активно смягчить и расслабить эту стеснённость и позволить процессам происходить самостоятельно, что быстро лишает их силы. Постепенно они исчезают полностью сами собой.

ПОЖАЛУЙСТА, не пропускайте этот шаг! Это – **САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ** данной медитации.

\*\*\*Это тот самый «**УПУЩЕННЫЙ ШАГ**», о котором мы говорили в введении. Это – утерянный ключ к продвижению в практике!

Без выполнения этого шага – расслабления - каждый раз когда вы будете фиксировать отвлечение, вы не испытаете прекращения стеснённости, порождённой Страстным желанием. Вы не будете чувствовать облегчения, когда это первичное напряжение будет расслаблено.

Помните, что страстное желание всегда сначала проявляется как стеснённость или напряжение в ваших уме и теле. Шаг РАССЛАБЛЕНИЯ даёт вам опыт своего рода

«Мирской Ниббаны». Выполняя ОТПУСКАНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ, вы на мгновение получаете возможность увидеть и испытать истинную природу стеснённости и страдания и освобождение от них. Осознанность затем напоминает вам о следующем шаге...

**ВОЗОБНОВЛЕНИЕ УЛЫБКИ (RE-SMILE):** Если вы слушали беседы Дхаммы на нашем веб-сайте [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org), вы можете вспомнить слова о том, насколько улыбка является важным аспектом для медитации. Учиться улыбаться и слегка поднимать уголки рта помогает уму оставаться наблюдающим, бодрствующим и живым. Будучи серьёзным, напрягаясь или хмурясь, мы утяжеляем свой ум и делаем свою осознанность вялой и медленной. Озарения теперь труднее увидеть, и таким образом это замедление ухудшает само понимание Дхаммы.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ (RETURN):** Перенаправьте свой ум обратно к вашему объекту медитации.

**ПОВТОРЕНИЕ (REPEAT):** Повторите весь цикл так часто как это необходимо.

### Улыбка

Метод, о котором мы рассказываем в этой книге – это медитация улыбки. Причина, по которой вам необходимо улыбаться состоит в том, что, как было обнаружено современными психологами, когда уголки рта приподняты, то же происходит и с вашим состоянием ума. И когда уголки рта опущены, состояние ума тоже следует за ними.

Пусть лёгкая улыбка будет на ваших губах, в ваших глазах, даже если они закрыты (вы заметите, что в глазах может оказаться много напряжения). Пусть внутренняя улыбка озаряет ваш ум, ваше сердце.

Поначалу это может даже быть механическая улыбка – в конце концов она станет искренней и счастливой. Это должна быть улыбка, порождающая Любящую доброту. Важно верить в это! Улыбайтесь губами, улыбайтесь умом, улыбайтесь сердцем!

Если ваш ум отвлекается 25 раз за сеанс медитации, и 25 раз вы распознаёте это, отпускаете, расслабляете, обновляете улыбку и возвращаетесь к медитации, то вы медитируете хорошо. Да, это может быть и не спокойная медитация, но это живая медитация, и она при этом вполне может считаться хорошей!

Каждый раз как ваш ум отвлекается и возвращается, и вы расслабляетесь и улыбаетесь, вы развиваете свою способность видеть отвлечения и отпускать их. Вы оттачиваете свою Осознанность (сати), свою наблюдательную способность. По мере практики вы будете всё больше совершенствоваться в этом, и мощь вашего внутреннего наблюдателя будет расти.

### Духовный друг

Первые 10 минут вы сидите, излучая Любящую доброту по отношению к самому себе. Погрузите себя в это счастливое безмятежное чувство, используя приведённые выше инструкции. Остальная часть сеанса медитации предназначена для излучения любящих и добрых мыслей по отношению к «Духовному другу».



На этом этапе важно чтобы ваш Духовный друг был живым человеком, того же пола что и вы, и чтобы он не был членом вашей семьи. Пожалуйста, следуйте этим простым инструкциям.

Если Духовный друг принадлежит к другому полу, это может повлечь за собой сексуальное влечение, и таким образом мы этого избегаем. Таково традиционное учение, описанное в текстах.

Ваш Духовный друг должен быть кем-то, кого вы глубоко уважаете и искренне желаете ему благополучия. Он или она заставляет вас улыбаться, когда вы думаете о нём или ней. Это может быть любимый учитель или советчик, которого вы высоко оцениваете. Это может быть друг, который всегда поддерживает вас во всех ваших делах.

Пожалуйста не выбирайте члена семьи в качестве своего Духовного Друга, потому что члены семьи слишком вам близки. Члены семьи будут включены в вашу практику позже, но сейчас они могут затронуть скрытые темы, которые помешают в практике. Изначально нужно максимально облегчить и упростить практику.

Вы можете сделать своему духовному другу пожелание в таком роде: «Как я чувствую это счастье сам, пусть и ты будешь счастлив и мирен!» Погрузите его в это чувство Любящей доброты, поместите его в центр своего сердца и улыбнитесь ему как вы это делали до сих пор. Будьте действительно **искренни**, делая это. Действительно верьте в это. Чем сильнее вы в это верите, тем сильнее будет это чувство.

Продолжайте желать ему добра и видеть его своими умственным взглядом, хотя не слишком старайтесь чтобы его мысленное изображение было чётким. Опять же, некоторым людям хорошо даётся визуализация, а некоторым – нет. Просто знайте кто это и что вы желаете ему добра.

Фразы являются способом запустить процесс – они вызывают чувство. Когда вы произносите это пожелание, сместите ваше внимание на само чувство. Помните, это – чувство, которое и является объектом медитации. Оставайтесь с этим чувством и позвольте ему расти естественным образом. Не форсируйте его; просто дайте ему лёгкий мягкий толчок.

Рано или поздно это чувство начнёт увядать. Когда это произойдёт, повторите фразу опять. Не полезно повторять её часто. Это делает повторение механическим. Лучше произносите её искренне и отдыхайте несколько мгновений с тем чувством, которое ей вызвано. Повторите фразу опять только если чувство не появилось.

Некоторые люди спрашивают: «Мы посылаем это чувство вовне к другу?» Ответ такой: Нет, мы не «посылаем» ничего. Мы просто видим друга в центре сердца и желаем ему/ей быть счастливым. Мы не посылаем, не телеграфируем и не запускаем никуда никаких чувств. Когда свеча излучает тепло и свет, посылает ли она что-либо кому-либо? Нет, она просто излучает всё это потому что такова природа тепла и света. Схожим образом мы окружаем Друга этим чувством, желая ему его, и видим что он счастлив и улыбается.

Этот процесс является сочетанием трёх компонентов: излучения чувства в вашем сердце, мысленной фразы и образа – вашего или вашего духовного друга. Около 75 процентов вашего внимания должны приходиться на чувство излучения, 20 процентов на чувство пожелания, и только немного, скажем 5 процентов, на визуализацию вашего духовного друга.

Некоторые люди думают, что визуализация должна занимать большую часть их практики. Затем они жалуются, что у них появляется стесненность в голове. Это происходит лишь потому, что они слишком форсируют визуализацию своего «Духовного Друга». Учитель скажет им перестать так сильно пытаться, потому что самая важная часть Метты это ощущение излучения и искреннее пожелание счастья своему Духовному Другу, и затем – чувство счастья как таковое, но не визуализация друга.

Если у вас появляется головная боль или давление, вы **СЛИШКОМ СИЛЬНО СТАРАЕТЕСЬ**. Улыбнитесь снова и немного отступите.

Когда вы рисуете в воображении своего духовного друга, пусть он будет улыбающимся и счастливым. Помните что нужно хранить лёгкую улыбку на ваших губах в течение всей медитационной сессии. Если вы обнаружите что прекратили улыбаться, это должно вам напомнить возобновить улыбку и повторить пожелание и доброе чувство к вашему другу. Ваше лицо не привыкло улыбаться, поэтому будьте терпеливы! Возможно, ваши щёки даже будут слегка болеть поначалу, но потом вы привыкните и это пройдёт.

Пожалуйста не порицайте себя за то что вы забываете улыбаться; критикующие мысли о чём-либо не являются благотворными и ведут к ещё большему страданию. Если вы видите, что вы набросились на себя за то, что забыли улыбаться, просто посмейтесь над тем, какой у вас сумасшедший ум!

Поймите, что ум у всех сумасшедший и это его нормальное состояние. Посмейтесь над этим. Эта медитация должна быть лёгкой, интересной, помните? Так улыбайтесь и смейтесь над тем что опять попались, затем вернитесь к объекту медитации.

Жизнь это игра, в которую мы играем, поэтому сохраняйте лёгкость, получайте удовольствие всё время. Для этого нужна практика, но вы именно затем и занимаетесь медитацией Любящей доброты, верно? Играйте и не принимайте что-либо слишком серьёзно.

Это, конечно, серьёзная медитация, но мы не хотим чтобы вы были серьёзными, занимаясь ей! Ваш ум не должен быть слишком серьёзным; скорее он должен быть лёгким и приподнятым. Улыбайтесь и если это не работает, посмейтесь немного и это должно помочь вернуться в нужное состояние ума.

Вы будете представлять одного и того же духовного друга всё время пока учитель не скажет его поменять. Это может занять несколько дней или недель. Чем больше вы можете оставаться в настоящем – счастливым и удовлетворённым, чувствуя счастье вместе со своим духовным другом – тем скорее вы сможете двигаться к следующим ступеням медитации.

Тем не менее, если ваше внимание установилось на духовном друге, будьте только с ним. Если вы переключаетесь от одного человека к другому, практика не сможет созреть и углубиться. Иногда медитирующие хотят послать Метту другим людям или всем существам. Это не более чем тонкий способ, к которому ваш ум прибегает чтобы отвлечься. Лучше оставаться с одним тем же другом в начале, так что вы сможете построить свою «собранность» (самадхи).

Мы заменяем слово «концентрация» на слово «собранность» чтобы подчеркнуть, что мы не принуждаем наш ум оставаться на одном объекте медитации насильственным образом. Скорее мы стремимся чтобы наш ум без усилия покоился на объекте.

Устраняйте все отвлечения используя 6R: 1) Распознайте, что отвлечение увело ваше внимание в сторону; 2) Отпустите ваш ум от этого отвлечения так чтобы больше не питать его вниманием; 3) Расслабьте ум чтобы отпустить напряжение и стесненность в голове, которые удерживают вас в этом состоянии, 4) Возобновите улыбку; 5) Вернитесь к вашему объекту медитации и наконец 6) Повторите весь процесс если необходимо.

Когда нет отвлечений, нет необходимости контролировать внимание. Оно просто остаётся на месте само собой.

Это на самом деле весьма замечательная вещь!

Ещё раз, возможно будут появляться случайные мысли пока вы будете оставаться с вашим объектом медитации, но эти мысли не будут достаточно сильны чтобы увести ваше внимание полностью от вашего объекта медитации. Когда это случается, просто игнорируйте эти мелкие мысли и оставайтесь с вашим духовным другом. Мелкие мысли и отвлечения уйдут сами собой; нет необходимости применять к ним 6R.

Используйте 6R только когда внимание вашего ума полностью ушло от объекта медитации.

Итак, давайте повторим вкратце:

- Начните с излучения добрых и счастливых мыслей и пожеланий самому себе в течение примерно десяти минут.
- Переключитесь на одного избранного вами Духовного Друга для того чтобы сбалансировать ваше сидение и излучение добрых и счастливых мыслей ему и ей для оставшейся части медитационной сессии. Оставайтесь только с этим Другом и не переключайтесь на кого-либо другого, даже если вы думаете что он «достоем» вашего внимания. Такие мысли это лишь ещё одна разновидность отвлечения. Ум может быть очень хитрым!
- Используйте 6R чтобы преодолеть отвлечения.

Когда чувство начинает становиться сильнее, заметьте его и погрузитесь в него. Улыбайтесь, пребывая в нём, и позвольте ему развиваться своим ходом больше и больше. Если вы найдёте, что произнесение фраз-пожеланий начинает порождать некоторую стесненность, отпустите вербализацию и просто почувствуйте пожелание. Это позволит чувству быть даже ещё сильнее. Оставайтесь с ним и просто будьте в этом моменте без попыток что-то сделать помимо этого.

На то, чтобы пройти эту практику, потребуется какое-то время. В некотором смысле это своего рода «Не-делание» - вы не контролируете и не подталкиваете это чувство, вы просто мягко направляете его. Если есть напряжение в вашем теле от попыток послать его к объекту, то вы делаете это не правильно. Это должно быть пожелание счастья таким же образом как вы желаете кому-нибудь счастливого пути. Вы стоите и машете, а они уходят – вы не стоите и пытаетесь им послать некое чувство! Схожим образом в Метта-медитации вы просто улыбаетесь и желаете чтобы этот человек тоже ощутил эту мягкую Любящую доброту.

По мере углубления вашей практики вы можете обнаружить, что появилась и растёт радость. Это может выражаться в виде мурашек, трепета или просто возрастающего волнения. И всё это сопровождается чувством безмятежности.

Если вы увидите, что произнесение фраз-пожеланий вызывает напряжение в вашей голове, вы можете перестать произносить пожелание в словах, а вместо лишь ощущать пожелания этого чувства вашему другу.

Вы можете заметить, что вы не ощущаете части вашего тела если ваше внимание прямо не направлено на них. Это нормальное развитие по мере того как ваш ум перестаёт уделять внимание отвлекающим ощущениям и это признаки прогресса.

Наконец, по мере того как вы будете углублять свою практику, чувство Любящей доброты начнёт возрастать в вашей голове. Никогда не контролируйте это чувство – если оно есть, пусть оно будет. Нет – так нет.

Когда это случается, будьте готовы к следующему шагу в практике медитации. Свяжитесь с квалифицированным учителем чтобы узнать что делать дальше. Здесь мы не рассматриваем эту тему, поскольку это довольно продвинутая стадия практики.

### **Медитация во время ходьбы**

Важной частью практики Метты является медитация во время ходьбы. Пожалуйста, не игнорируйте её. Вам необходимо ходить чтобы поддерживать тело в форме, особенно после длительных сидячих медитаций.

Иногда ваш ум будет отвлекаться и Ходьба поможет успокоить неугомонный ум так что вы сможете вернуться к сидячей медитации. Кроме того, вы можете использовать медитацию во время ходьбы для того чтобы стать более энергичным, разогнать кровь и сделать ум более активным перед тем как сидеть, если вы чувствуете себя сонным или вялым. Таким образом, ходьба помогает усилить вашу сидячую практику.

И конечно Ходьба сама по себе является мощным методом медитации, но в соединении с Метта-медитацией она помогает вам встроить последнюю в вашу повседневную жизнь и деятельность. Пожалуйста помните, что Метта-медитация это практика на 24 часа 7 дней в неделю.

Найдите место для Ходьбы. Оно должно быть не меньше 30 шагов в длину, прямым и ровным. Ходите нормальным шагом, каким вы прогуливаетесь в парке воскресным вечером – не нужно передвигаться медленно как черепаха. Скорость должна быть ни слишком быстрой, ни слишком медленной. Глаза лучше направить вниз перед собой примерно в 2-3 метрах впереди.

Не сосредотачивайте своё внимание на ступнях. Вместо этого оставайтесь со своим духовным другом. Пожалуйста не смотрите по сторонам, поскольку это будет отвлекать вас от вашей медитации. Это не обычная прогулка, а часть практики, в которой вы излучаете добрые и счастливые мысли по отношению к своему духовному другу. Насколько это возможно, оставайтесь в этой практике всё время пока вы занимаетесь Ходьбой, точно так же как когда вы сидите, с единственной разницей в том, что сейчас вы идёте вместо того чтобы сидеть.

Вы можете заниматься Ходьбой на улице или в помещении, насколько позволяет погода. Лучше всего делать это на улице, хотя и лучше избегать солнцепёка. Но тем не менее можно заниматься Ходьбой и в помещении, и ходить при этом по кругу в комнате или по коридору.

Ещё раз хотелось бы подчеркнуть, что здесь мы делаем практику точно так же как когда сидим, только теперь мы ходим. Это единственная разница. Вы остаётесь со своим духовным другом всё время точно так же как когда сидите. Некоторые медитирующие, выполняя эту практику, продвигаются очень быстро. Не относитесь к ней легкомысленно, поскольку это – важная часть практики, значительно ей помогающая в повседневной жизни.

Ходите около 15-30 минут и никогда больше часа, поскольку тогда вы утомите своё тело. Но совершайте Ходьбу достаточно быстрым шагом для того чтобы к концу практики вы чувствовали, что ваше сердце бьётся сильнее и дыхание слегка ускорилось. Тогда вы можете сесть и будете оставаться полностью бодрствующим. Ходьба может принести спокойствие, чистоту ума и энергию, в зависимости от того, в чём вы сейчас нуждаетесь.

### **Продолжайте практику**

30 минут медитации в день это минимум, с которого следует начинать. Обычно требуется 15-20 минут чтобы привести ум в нужное состояние. Потом у вас есть несколько продуктивных минут, когда вы можете по-настоящему наблюдать. Сорок пять минут медитации будут ещё лучше.

Сам факт что вы сидите и не двигаетесь, позволит вашему уму успокоиться. Чем дольше вы сидите, тем более тихим будет становиться ум сам по себе, без каких-либо дополнительных усилий с вашей стороны. Поэтому сидеть подольше без движения – это очень важно для прогресса.

На ретрите вы будете сидеть 30 минут, ходить 10-20 минут, затем опять сидеть, меняясь таким образом целый день. Ваши периоды сидения будут естественным образом всё больше удлиняться в течение ретрита и могут в итоге длиться до 2-3 часов.

В вашей повседневной жизни сидите дважды в день, и это будет очень полезно. Если это удобно, попытайтесь оставаться совершенно неподвижными в течение всего периода сидения. Если ум настаивает на движении, подвергните желание двигаться методу 6R. Этот метод очень полезен для растворения напряжения и ещё большего погружения в расслабление.

Если возникает боль, пожалуйста наблюдайте КАК она возникает. Вы сможете отличить настоящую боль, наблюдая, что происходит когда вы встаёте после сидения. Если боль уходит очень быстро, то это «медитационная боль», которая по сути является умственной болью и не обусловлена какими-либо вредными для здоровья причинами. Это не более чем отвлечение. Если же она возвращается когда вы сидите, попытайтесь оставаться неподвижным и примените метод 6R. Если, когда вы встаёте, боль продолжается и остаётся с вами, лучше всего не сидеть больше таким образом, поскольку это может быть проявлением настоящей физической боли.

Если мы пытаемся избавиться от болезненных, неприятных чувств насильственно, будь то умственные или физические ощущения, мы лишь добавляем больше страстного желания и отвращения в наш ум. Это создаёт порочный круг Самсары. Однако, если мы подходим к неприятным чувствам открыто и объективно, мы наблюдаем эти неблагоприятные качества с благим бодрствованием. Это чистое бодрствование постепенно расплавит эти беспокоящие отношения.

Медитация и её преимущества возрастают если вы можете продолжать культивировать бодрствование в течение всего дня. Улыбайтесь и излучайте Метту когда бы вы ни вспомнили об этом. Когда вы заметите, что вас посетили трудные чувства, примените метод 6R. Делайте это с чувством забавы и смеха по поводу того, насколько сумасшедшим может быть ум. Если вы будете слишком серьёзны и будете пытаться контролировать ум, вы можете устать и впасть во фрустрацию. Поэтому делайте всё это легко, но как можно более непрерывно.

### **Добавьте практику Любящей доброты во всё**

Вы можете добавить Любящую доброту во всё что делаете. В целом вы будете практиковать сидячую медитацию дома, но вы также можете улыбаться и излучать благополучие и счастье для всех живых существ когда вы вне дома или около него. Если вы просто вышли погулять или в магазин, не обязательно оставаться с духовным другом. Но оставайтесь с общим чувством Метты.

УЛЫБАЙТЕСЬ больше. Замечайте и применяйте метод 6R ко всем возникающим огорчениям. Когда неблагоприятные состояния ума возникают, смотрите на них как на возможности заменить их на благие. Это и есть суть правильного усилия в Восьмеричном пути.

### **Прогресс в практике и Джхана**

По мере того как вы будете прогрессировать в медитации, вы начнёте встречать разнообразные новые для вас явления. Возникнет радость и другие интересные переживания. Некоторые из них будут действительно достойны цены входного билета!

В первый раз когда вы по-настоящему полностью освободитесь от препятствий, к вам придёт ваш первый опыт состояния джханы и вы начнёте двигаться глубже. Вы начнёте всё полнее погружаться в Радость, Удовлетворённость, Равностность и так далее. Теперь в вашей практике наступают хорошие времена!

### **Брахмавихары и Ниббана**

Будда говорил о четырёх благих качествах просветлённого ума, названных им Брахмавихарами. Это Любящая доброта (метта), Сострадание (каруна), Со-радование (мудита) – мы предпочитаем использовать слово «Радость» - и Равностность (упеккха). Это та практика, с которой вы начинаете. Вы постепенно пройдёте через все эти состояния – естественно и автоматически – например, когда метта становится тише, она превращается в сострадание, и так далее через радость к равностности.

Чтобы продвинуться в своей практике медитации, необходимо не прерываться в своих занятиях. Тогда Брахмавихары будут развиваться естественным образом автоматически без целенаправленных усилий с вашей стороны, одна за другой.

Это ещё одно отличие от того как другие учителя обучают Метте. Будда учил, что когда наша практика правильна, все четыре божественных состояния возникают сами собой одно

за другим. Вы научитесь излучать их в шести направлениях и затем во всех направлениях одновременно.

Когда это произойдёт, возникнут джханы. Слово «джхана» весьма многоплановое. Мы под этим понятием подразумеваем уровень понимания, и не смешиваем их с тем, как трактуются джханы в традиции одноточечного сосредоточения. Они родственны, но в нашем случае джханы не подразумевают потерю осознания тела, тогда как джханы поглощения – подразумевают. Будда учил, что ключ к пониманию Страстного желания и отвлечений заключается в осознании что ум и тело это один процесс, который невозможно разделить. Напряжённость и Стеснённость это телесные процессы и мы должны быть способны увидеть их (а не подавлять).

Мы называем состояния джхан, которые нами испытываются в этой медитации, Джханами «Безмятежного Бодрствования». Их восемь (четыре рупа- или материальных джханы и четыре арупа- или нематериальных джханы). За пределами восьмой джханы находится опыт самой Ниббаны. Когда ум возвращается от этого опыта прекращения, он оказывается невероятно ярким и чистым, совершенно без отвлечений – как чёрная доска, на которой ничего не нарисовано.

На этой стадии когда возникает следующий умственный процесс, вы увидите с ошеломляющей ясностью каждую связь и каждую часть этого процесса, который и зовётся жизнью как она есть, с её возникновением и исчезновением. Этот процесс является тем, что Будда называл Зависимым Происхождением. В каждый момент опыта возникает двенадцать связей, и вы увидите как все они появляются и исчезают.

Когда вы посмотрите в этот процесс очень глубоко, вы поймёте, что называется «на клеточном уровне», что все «агрегаты», составляющие «Вас» - не-личностны и не несут в себе чего-либо, что можно было бы назвать «самостью» или «душой». Этот опыт настолько глубок, что возникнет Ниббана и вы поймёте истинную природу всего существования. Вы достигните пробуждения прямо в этой жизни. Это огромное облегчение!

И это произошло со многими людьми, которые следовали этим простым инструкциям. Это не занимает годы и десятилетия. Будда сказал, что эта практика «немедленно эффективна». В Сатипаттхана сутте (Маджхима Никая) он говорит, что этот опыт может быть достигнут за 7 лет или даже за 7 дней. И это действительно может случиться так быстро; мы видели такое в некоторых ретритах. Поэтому если вы начнёте сейчас, то тоже сможете достичь пробуждения быстро. Просто точно следуйте инструкциям!

### **Преимущества Любящей доброты**

У практики медитации Любящей доброты много преимуществ. В суттах говорится, что когда вы практикуете медитацию Метты, вы легко засыпаете и спите крепко. Вас не мучают ночные кошмары. Когда вы просыпаетесь, вы легко и быстро встаёте. Вы нравитесь людям. Вы нравитесь животным. Ваше лицо становится сияющим и прекрасным. У вас хорошее здоровье. Оружие и яды не вредят вам. (Это лучше не испытывать, хорошо?) Это лишь немногие из перечисляемых в суттах преимуществ.

Кроме того, когда вы практикуете Любящую доброту, ваш ум становится ясным и тихим, и вы прогрессируете в медитации очень быстро.

### **Любящая доброта в повседневной жизни**

Продолжайте сидеть и практиковать. Слушайте беседы с учителями, читайте наши книги и изучайте более подробно всё, что касается этой практики. На нашем вебсайте Dhammasukha.org размещено много ресурсов.

Когда вы начинаете любую новую практику, обычно лучше погрузиться в неё с головой, отставляя в сторону другие практики, которые вы, возможно, делали до того, до тех пор пока вы не поймёте новую практику глубоко и всецело. Иначе вы можете впасть в смущение от различных мнений и методов, которые имеют место в этой области.

Помните, что мы основываем наше учение не на мнениях, а скорее на изучении самих сутт и на непосредственном опыте, получаемом через практику медитации. Мы рекомендуем и вам следовать этим путём.

Лучший путь испытать глубокое погружение в медитацию Безмятежной мудрости состоит в том чтобы приехать к нам на ретрит или, если вы не можете выезжать, пройти онлайн-ретрит. Загляните на наш вебсайт для получения более подробной информации по расписанию ретритов.

Когда вы освоили пребывание с «Духовным Другом», вами будут получены дальнейшие инструкции для преодоления барьеров и культивирования излучения чувства метты в шести направлениях. Учитель даст вам эти инструкции и советы когда вы будете готовы. Именно с этого момента практика Брахмавихар начинается по-настоящему. Данная же книга описывает лишь начальную практику.

В ходе практики будут возникать новые явления, и учитель будет вести вас, основываясь на вашем прогрессе. В практике имеется больше шагов, чем здесь описано, но они относятся к продвинутым стадиям, и это тема для другой книги.

А сейчас освоите способность оставаться со своим «Духовным Другом» и затем свяжитесь с нами.

Хотелось бы повторить, чтобы вы помнили об улыбке и излучении метты всем живым существам, занимаясь своими повседневными делами. Практикуйте Правильное усилие чтобы перепрограммировать свой ум. Культивируйте благое качество Любящей доброты вместо того чтобы потакать возникновению каких-либо смутных состояний ума.

Застряли в очереди на кассе в магазине? Излучайте Метту. Быть кассиром в магазине – трудная работа, поэтому улыбайтесь кассиру и будьте дружелюбны.

Стоите в пробке? Чем расстраиваться, излучайте Метту своим собратьям-водителям. Подвергайте своё недовольство методу 6R и замещайте его благим приподнятым состоянием ума. Поставьте диск в проигрыватель и послушайте Беседу Дхаммы чтобы узнать больше о Восьмеричном пути Будды, вместо того чтобы выбрасывать время на ветер, находясь в помрачённом состоянии ума.

Делитесь тем что узнали с другими людьми и позвольте им воспользоваться плодами вашей практики. Если вы начали понимать суть практики, отдавайте её, не ожидая возврата. Речь не идёт о том чтобы заниматься прозелитизмом! Просто рассказывайте о том, что знаете и что испытали на собственном опыте. «Будь Буддой скорее чем буддистом»!



Если в вашем регионе нет группы для занятий медитацией, сформируйте свою группу. Если вы найдёте хотя бы ещё одного человека для занятий, у вас уже будет группа! Медитируйте по крайней мере 30 минут, слушайте беседы, пейте чай и обсуждайте то, о чём вы узнали. И вот вы уже создали свою собственную группу!

Понемногу, капля за каплей, в итоге вы придёте к высшему пробуждению. Сделать это прямо сейчас – возможно! Будда показал нам путь. Просто следуйте его инструкциям В ТОЧНОСТИ! А теперь приступайте к медитации!

### **Ресурсы**

Вебсайт Медитационного Центра Дхамма Сукха: [www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)

Vimalaramsi, Bhante, *Meditation is Life, Life is Meditation* (CreateSpace, 2014).

Vimalaramsi, Bhante, *Breath of Love* (Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012).

Vimalaramsi, Bhante, *Moving Dhamma, Volume 1*. (CreateSpace, 2012).

Kraft, Doug, *Budda's Map: His Original Teaching on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation* (Blue Dolphin Publishing, 2013)

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

### **Признательность**

Эта книга была написана и отредактирована совместно с Дэвидом Джонсоном, который добавил содержимое, собранное и составленное из опыта множества обучающихся медитации учеников. Дополнительная редакция была осуществлена Тери Поль.

### **Разделение заслуг**

Пусть страдающие будут свободны от страдания  
А пребывающие в страхе избавятся от него,  
Пусть печальные перестанут печалиться,  
И пусть все существа найдут облегчение.  
Пусть все существа разделят эту заслугу,  
Которую мы только что приобрели,  
Чтобы получить все виды счастья.  
Пусть существа, населяющие Пространство и Землю,  
Дэвы и Наги, обладающие великой силой,  
Разделят эту заслугу с нами.  
Пусть с ними пребудет защита Благословения Будды.  
Садху, Садху, Садху.