

Шарон Солзберг

ЛЮБЯЩАЯ
ДОБРОТА

Sharon Salzberg

LOVINGKINDNESS

The Revolutionary Art of Happiness

Шарон Солзберг

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

Искусство *быть* счастливым

«СОФИЯ»  2 0 1 6

УДК 159.9
ББК 88.4
С60

Перевод с английского М. Маркина

Солзберг Шарон

С60 Любящая доброта: Искусство быть счастливым /
Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «Со-
фия», 2016. — 192 с.

ISBN 978-5-906791-40-5

«Моя религия — доброта», — говорил Далай-Лама. Состояние умиротворенности никогда не покидает человека, оно просто сокрыто и ждет своего часа, и любящая доброта — именно та сила, которая позволяет его раскрыть. Практика любящей доброты, которая лежит в основе учения Будды, — это отношение к миру, которое освобождает место для безмятежности, понимания, ясности ума и чистой радости жизни и приглашает их воцариться в нашей душе.

УДК 159.9
ББК 88.4

LOVINGKINDNESS

The Revolutionary Art of Happiness

Copyright © 1995 by Sharon Salzberg

Публикуется по соглашению с SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC.
(P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA) при содействии Агентства
Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное
или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-40-5 © ООО Книжное издательство «София», 2016

Содержание

Предисловие	8
Введение	10
1. Переворот в искусстве достижения счастья	15
2. Наука очарования	26
3. Грани любящей доброты	39
4. Желание и привязанность	51
5. Работа над гневом и отвращением	64
6. Раскрытие любящего сердца	85
7. Развитие сострадательного сердца	102
8. Освобождение разума посредством сорадования	118
9. Дар невозмутимости	135
10. Сила щедрости	152
11. Жизнь в любви	168
Благодарности	190

Вот как следует делать тому, кто искусен во благе
И ведает путь к Покою:
Пусть будет прямым и умелым,
Открытым и мягкоречивым,
Скромным и нетщеславным,
Непритязательным, всем довольным,
Обязанностями неотягченным и экономным в делах,
Миролюбивым, спокойным, мудрым и изоциренным
И по своей природе нетребовательным и негордым.
Пусть не делает даже наимельчайшего дела,
Из-за которого позже мудрый его укорит.
Пусть его чаяньем будет следующее пожеланье:
Пусть бы смогли все живые пребывать в довольстве,
покое,
Быть в безопасности!
Пусть бы смогли так жить все существа!
Сильны они или слабы — никто пусть не будет
упущен,
Великие или могучие, средние, малые, низкие,
Зримые и незримые, те, кто вблизи иль вдали,
Рожденные и те, кто ожидает рожденья,
Пускай пребывают в покое всяческие существа!
Пусть не обманывает друг друга никто —
и не презирает,
В каком бы из состояний ни было существо.
Пусть никто из-за гнева или же по злой воле
Другому вредить не захочет.
И так же, как делает мать,
Когда ценой своей жизни она бережет жизнь ребенка,
Единственного дитяти,
Пусть действует так человек,
С сердечностью безграничной пусть всех существ
опекает,
Любовь свою излучает на весь бесконечный мир:
Пусть ввысь ее распространяет — до неба
и вниз — в глубины,
Вовне — без границ и пределов.
Пусть станет свободен от зла,

*А также от злых желаний.
Пусть, ходит он или стоит,
Сидит иль лежит, — пусть не дремлет и вялости
не поддается,
Поддерживает памятование
(о том, о чем сказано здесь).
И это, как говорится, есть высшее пребывание.
Вот так, не цепляясь за взгляды,
фиксированные (в словах),
Такой человек, чистый сердцем,
имеющий ясное виденье,
Свободный от чувственных вожделений,
Уже не рождается в миру.*

Слово Будды о милосердии
(Метта-сутта)*

* Перевод М. Кожевниковой // «Буддизм России» № 31, с. 3.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многим читателям Шарон Зальцберг известно, что над главным входом в здание Общества Медитации Прозрения в городе Бар (штат Массачусетс), где она преподает, красуется крупная надпись «*Метта*», что в перевод с пали означает «Любящая доброта».

Некоторые люди задумываются, почему именно это слово помещено на столь почетное место, а не, скажем, осознанность, спокойствие, мудрость или сострадание. Эти качества мы также стремимся развить в себе — и во время длительных ретритов в таких учреждениях, как ОМП, и в ходе нашей повседневной жизни в любом месте и в любое время. Но лично для меня все они в конечном итоге сводятся к любящей доброте — этому удивительному свойству человеческой души и нашей способности проявлять его по отношению к себе и другим.

«Моя религия — доброта», — говорил Далай-Лама. Если мы примем это утверждение как руководство к действию и станем следовать ему и в мыслях, и в поступках, то мир наступит и внутри, и вокруг нас, ибо это состояние умиротворенности никогда не покидает человека, оно просто сокрыто и ждет своего часа. Любящая доброта — именно та сила, которая позволяет его раскрыть; это те объятия, что воссоединяют человеческое «я» с другими людьми и событиями окружающей действительности; это утверждение и почитание некой сокровенной внутренней добродетели в себе и в других. По сути, практика любящей доброты являет собой основу практики осознанности, требующей такого же неосуждающего, нестяжательского, всепринимającego отношения к текущему моменту, — отношения, которое освобождает место для безмятежности, понимания, ясного ума и чистой радости жизни и приглашает их воцариться в нашей душе.

В данной книге Шарон объясняет, как систематически развивать в себе любящую доброту в условиях нашей

повседневной жизни. Суета и страдание, столь часто сопровождающие человеческое бытие, и присущее нашему разуму непонимание того, кто мы и как нам относиться к тяготам и мукам своего существования, превращают любящую доброту в дисциплину, требующую больших усилий — ничуть не меньших, чем непрерывное наблюдение за дыханием или отслеживание потока мыслей. Однако эта практика чрезвычайно результативна и представляет собой не что иное, как путь к раскрытию ума и сердца.

Читателю предстоит отыскать неисчерпаемый источник подлинного счастья, внутреннего благополучия и исцеления — для себя и всех удивительных существ (людей и не только), с кем мы делим нашу хрупкую живую планету. Пусть эта книга станет вашим помощником на пути к новым духовным высотам.

*Джон Кабат-Зинн,
июль 1994*

ВВЕДЕНИЕ

Всю свою жизнь мы стремимся к пониманию себя и близости с другими людьми. Но гораздо чаще мы внутренне сжимаемся — нас терзают сомнения, страхи и неуверенность в себе. Мы ищем любовь, но, увы, нередко испытываем чувство одиночества. Все эти мучения проистекают из иллюзии нашей оторванности от мира, который нас окружает. Но как выйти из этой ситуации?

Духовная практика помогает нам устранить глубоко укоренившуюся веру в нашу обособленность. Раскрывая в себе лучистое и радостное сердце, мы отбрасываем ранящие нас представления о собственном одиночестве и осознаем глубокую сопричастность как своему собственному «я», так и всем другим существам. И тогда мы обретаем источник неисчерпаемого счастья, который кроется за пределами представлений и условностей. Освободившись от иллюзии разобщенности, мы начинаем жить естественно и свободно, без предубеждений о границах наших возможностей.

Духовный путь к такой свободе Будда характеризовал как «освобождение сердца, которое есть любовь». Он учил систематической комплексной практике, выводящей сердце из внутренней изоляции к подлинной сопричастности. Эта практика существует и поныне как живая традиция техник медитации, направленных на развитие любви, сострадания, сорадования и невозмутимости. Эти качества пребывают в числе самых возвышенных и могущественных состояний сознания, какие только способен испытать человек. На пали — языке, на котором говорил Будда, — они носят общее название *брахмавихары* («брахма» означает «небесный», «вихара» — «дом, обитель»). Практикуя эти техники, человек созидает любящую доброту (на пали — *метта*), сострадание (*каруна*), сорадование (*мудита*) и невозмутимость (*упеккха*), и это подобно возведению дома для своей души.

О практике брахмавихар я впервые узнала в 1971 году, в год моего знакомства с буддизмом. В числе многих людей Запада, ищущих духовный путь, я отправилась на Восток. Несмотря на свою молодость, к тому времени я уже успела столкнуться со страданиями и отчаянно стремилась к постижению «смысла жизни», что и побудило меня совершить эту поездку.

В Индии нас поджидали новые испытания — суровый климат и тропические болезни. Спустя много лет, уже после того, как несколько участников того путешествия основали Общество Медитации Прозрения, состоялся любопытный разговор между моей подругой, с которой я провела в Индии несколько лет, и врачом одной из городских клиник. Она рассказала о невыносимом зное, что стоит в летнее время в Нью-Дели, когда температура воздуха поднимается выше 40°C. Однажды летом ей нужно было продлить визу и пришлось ходить по жаре из одного учреждения в другое. В то время, объясняла женщина врачу, ее организм был ослаблен из-за гепатита, дизентерии и заражения гельминтами. До сих пор помню, с каким ужасом посмотрел на нее доктор. «И вы намеревались продлить визу, имея все эти заболевания? Или вы хотели подхватить еще и проказу?» — воскликнул он.

В свете всего сказанного наша поездка в Индию оказалась самой настоящей эпопеей, полной болезней, неудобств и героической (или безрассудной) решимости продолжать путь, преодолевая трудности. Несмотря на все телесные страдания, пережитые моей подругой, я не сомневаюсь — то, что происходило в ее душе, было подлинным волшебством. Время, проведенное в Индии, всецело за гранью привычных условностей западного общества, позволило нам взглянуть на самих себя совершенно новыми глазами. Благодаря практике медитации многие из нас раскрыли в себе любящую доброту и испытали радость восстановления единства со всеми живыми существами. Это переживание я не променяла

бы ни на что — ни на деньги, ни на власть, ни на почести и награды.

В тот год, сидя под деревом бодхи в Бодхгайе, месте, где Будда достиг просветления, я заявила о своем стремлении обрести дар любви, о котором он говорил. Брахмавихары — любовь, сострадание, сорадование и невозмутимость — и есть этот дар, а возможность практиковать их — наследие Будды. Следуя этим путем, мы учимся развивать в себе «искусные» состояния ума и освобождаться от «неискусных».

Целостность, которую мы вырабатываем в ходе духовной практики, проистекает из способности различать в нашем уме «искусные» привычки и влияния, ведущие к любви и осознанности, и «неискусные», укрепляющие ложное ощущение разобщенности. Будда учил:

Отбросьте *неискусное*. Вы можете это сделать. Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому. Если бы отбрасывание *неискусного* причинило вам вред и страдание, я бы не призывал вас к этому. Но потому, что это приносит пользу и счастье, я говорю вам: отриньте *неискусное*.

Развивайте в себе доброе. Вы можете это сделать. Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому. Если бы развитие доброго причинило вам вред и страдание, я бы не призывал вас к этому. Но потому, что развитие доброго приносит пользу и счастье, я говорю вам: развивайте доброе.

Отбрасывая *неискусные* состояния, причиняющие нам страдания, мы руководствуемся не страхом перед ними, не презрением к этим состояниям и не презрением к себе, когда они возникают у нас в уме. И мы не достигнем цели, пытаясь гневно оттолкнуть привычку к разобщенности. От *неискусных* состояний мы освободимся, когда научимся искренне любить себя и всех живых существ, — именно свет любви позволяет нам увидеть, какое бремя мы несем, и легко снять его с плеч.

И тогда мы перестанем слепо повиноваться таким состояниям ума, как гнев, страх и алчность, которые причиняют вред и нам, и другим людям. А ведь нам по-настоящему тяжело тащить на себе груз привычных *неискусных* реакций. Но когда мудрость позволит нам увидеть их бесполезность, мы сможем просто отказаться от них.

Развивать доброе — значит восстанавливать в себе сияющую силу любви, которая потенциально присутствует в каждом из нас. Чтобы жить пробужденной жизнью, необходимо в корне пересмотреть наши ограниченные представления о своем потенциале. Когда человек говорит, что развивает доброе, это значит, что он начинает видеть полный спектр своих возможностей и при помощи духовной практики непрерывно поддерживает это внутреннее зрение.

Прозреть можно в любой момент, и не важно, как долго мы были погружены в чувство разобщенности. Если войти в темную комнату и включить свет, то не имеет значения, сколько времени в ней царил мрак — день, неделю или тысячу лет, — вы щелкаете выключателем, и она озаряется. Как только мы восстановим свою способность к любви и счастью — к доброму, свет загорится. Практика брахмавихар позволяет включить свет и поддерживать его. Это процесс глубокого духовного преобразования.

Преображение наступает, когда человек действительно идет этим путем: применяет теорию на практике, претворяет идеи и принципы в жизнь. Мы пытаемся отбросить *неискусное* и развивать доброе с внутренним убеждением, что преуспеем. «Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому». Не забывая это высказывание Будды, мы следуем путем духовной практики с уверенностью, что каждый из нас сможет реализовать свою исключительную способность к любви и истине.

В начале пути мы учимся ценить свое единство с окружающими через великодушие, непричинение вре-

да, справедливость в словах и поступках. Затем, заложив основу этих качеств, мы перейдем к очищению ума посредством медитативных техник концентрации. Следующий шаг — обретение мудрости путем распознавания истины. Здесь мы придем к глубокому пониманию страданий, вызванных разобщенностью, и счастья от осознания своей сопричастности всему живому. Высшую точку этого процесса Будда называл «верным освобождением сердца». Постичь истинную природу сердца и счастья — значит пройти духовный путь до самого конца. Практика брахмавихар представляет собой одновременно и средство постижения, и естественное его проявление.

Интенсивно практиковать четыре брахмавихары я начала в Мьянме в 1985 году. Под руководством Саядо У Пандиты, мастера медитации традиции Тхеравада, я днями напролет воспитывала и развивала в себе любовь, сострадание, сорадование и невозмутимость. Это были необыкновенные дни! За время ретрита я до такой степени очистила и укрепила брахмавихары, что после окончания этого периода они не разрушились, но стали для меня самым настоящим домом. Конечно, бывает, что я утрачиваю эти качества, но мой инстинкт возвращения домой приводит меня к ним снова и снова.

В данной книге вниманию читателя предлагаются техники, с которыми я впервые познакомилась в Индии, затем систематически обучалась им в Бирме. Все мои учителя с самого первого дня, когда я начала практиковать буддизм, каждый по-своему продемонстрировали мне благословляющую мощь любящей доброты и дали почувствовать, какие великие силы в ней таятся. Эта книга — дань глубочайшего уважения каждому из них. Представленные здесь техники медитации я излагаю с чувством огромной благодарности за возможность овладеть этой практикой и с надеждой, что и другие люди смогут извлечь из нее не меньшую пользу.

1. ПЕРЕВОРОТ В ИСКУССТВЕ ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ

Только соединить!

Э. М. Форстер

Можно побывать во многих странах и заниматься самыми разными вещами, однако мы не достигнем истинного счастья, просто накапливая новые впечатления.

Счастье обретается путем освобождения от всего лишнего, когда к человеку приходит осознание того, что он уже Дома. За счастьем не надо далеко ходить, но чтобы найти его, нужно в корне изменить представление об области поиска.

Мне запомнился один эпизод из нашего первого ретрита. Тогда еще не был создан наш центр (Общество Медитации Прозрения), и для проведения практики нам предоставили территорию одного монастыря, в котором была красивая часовня. Чтобы переоборудовать ее в зал для медитации, мы вынесли все скамьи и сложили их в просторной подсобной комнате. Спальных мест не хватало, и один из участников вызвался спать на полу в свободном углу этой комнаты.

Но наутро у него начались боли в спине, так что он не мог медитировать вместе с нами, сидя на полу. Раздосадованный непрекращающейся болью, он весь вечер искал подходящий стул, на котором завтра можно было бы сидеть во время медитации. Поиск не увенчался успехом, и тогда этот человек решил, что единственный выход — смастерить стул своими руками. Этой же ночью он отправился в монастырскую мастерскую за инструментами и материалами. А затем вернулся в подсобку, уселся на одну из церковных скамей, продумал чертеж и принялся за работу.

По мере работы он ощутил, как его начала наполнять радость. Поначалу он решил, что источник радости — сам процесс создания стула, который избавит его нако-

нец от страданий. Но внезапно его осенило: на самом деле счастлив он оттого, что просто удобно сидит на одной из скамей. Он посмотрел вокруг: порядка сотни таких небольших скамей с удобными спинками были сложены в его комнате. То, что искал этот человек, все это время было у него под рукой. Ему незачем было идти столь извилистым путем — достаточно было просто сесть на скамью.

Так же и мы порой отправляемся на долгие трудные поиски — физически, мысленно или эмоционально, — в то время как искомые любовь и счастье рядом с нами. Наша жизнь протекает в поисках того, что, как нам кажется, сделало бы нас счастливыми. Но чтобы обрести высшее счастье, достаточно всего лишь изменить представление о том, где его искать. Как писал великий японский поэт и мастер дзэн Хакуин, «Не зная, что истина близко, люди ищут ее далеко. Как жаль! Они подобны тому, кто, стоя в воде, умоляет, чтобы ему дали напиток»*.

Источником «обычного счастья» является наслаждение — чувство удовлетворения, возникающее, когда мы получаем то, чего хотим. Такое счастье подобно временному успокоению капризного, избалованного ребенка. Мы стремимся найти утешение в мимолетных развлечениях и расстраиваемся, когда они подходят к концу. Я знаю одного четырехлетнего мальчика. Когда он в дурном настроении или не получает желаемого, приходящая дома, где он живет, оглашается криком: «Меня больше никто не любит!» Мы, взрослые, нередко испытываем то же самое чувство: когда наши желания не исполняются — или исполняются лишь на какое-то время, — нам кажется, что вся любовь в этом мире покинула нас. Счастье определяется тем, получаем мы то, что хотим, или нет. Наши представления и суждения, словно у четырехлетнего ребенка, не дают нам увидеть жизнь такой, какая она есть.

* Песня Хакуина о медитации // Судзуки Д. Т. Основы дзэн-буддизма. Бишкек, 1993.

Но жизнь такая, как она есть. И для многих людей она представляет собой непрерывное чередование радостей и горестей. Однажды мы с друзьями пошли в поход по Северной Калифорнии. Мы заранее договорились, что три дня будем идти по определенному маршруту, а в следующие три дня вернемся тем же путем. На третий день этого трудного путешествия нам пришлось спускаться по крутому склону. После нескольких часов спуска один из моих друзей, внезапно осознав, что завтра предстоит подниматься обратно, повернулся ко мне и мрачно сказал: «В этой дуалистической вселенной чем ниже спуск, тем выше подъем».

Непрерывная смена условий жизни есть неизбежный процесс, но, даже понимая это, мы все равно прикладываем усилия, чтобы продлить удовольствие, и не меньшие усилия, чтобы избежать страдания. Как много образов нашего мира говорят нам о том, что страдание — это зло: реклама, общественные нравы и культурные стереотипы создают впечатление, что печаль или огорчение — нечто, заслуживающее порицания, постыдное, унижительное. В основе этой установки лежит представление о том, что человек так или иначе способен управлять своими несчастьями и утратами. Переживая физические или душевные муки, мы часто испытываем чувство обособленности, отгороженности от других людей и самой жизни. Стыд заставляет нас замыкаться в своем страдании как раз тогда, когда мы больше всего нуждаемся в контакте с окружающими.

В проходящем счастье скрыто не только одиночество, но и страх. Когда у нас все хорошо, когда мы испытываем наслаждение и получаем то, что хотим, мы ощущаем необходимость защищать свое счастье, ибо оно представляется нам весьма хрупким и неустойчивым. И тогда мы закрываем глаза на самую возможность страдания, стремимся отгородиться как от собственных мук, так и от несчастий других людей из опасения за свое благополучие. Таким образом, стремясь продлить наслаждение, мы не желаем проявить сочувствие к тем, кто лишен крова. Мы

считаем, что страдания окружающих не имеют отношения к нашей жизни. Мы избегаем встречи с горестями мира, ибо боимся, что они подорвут или вовсе разрушат наше счастье. Так, уходя в глухую оборону, мы в конце концов погружаемся в настолько глубокое одиночество, что утрачиваем способность к переживанию подлинной радости. Не правда ли, удивительная ситуация — мы одиноки в своем горе и вместе с тем уязвимы и ограничены в своей радости.

Но чтобы вывести человека из состояния обособленности, зачастую достаточно лишь одного сильного переживания. Примерно двести пятьдесят лет спустя со времен Будды в Индии правил царь Ашока. Ранний период царствования этого могущественного правителя был отмечен беспощадной жестокостью и ненасытным стремлением к расширению своих владений. Вместе с тем он был глубоко несчастным человеком. Однажды после особенно кровопролитного сражения, проведенного с целью завоевания новых земель, он вышел на поле боя и зрелище, представшее перед ним, было поистине ужасающим. Повсюду вокруг землю устилали трупы людей и животных, на жарком солнце они уже начинали разлагаться; стервятники стаями слетались на поживу. При виде дела рук своих даже Ашока остолбенел.

Как раз в эту минуту через поле шел буддийский монах. Он хранил молчание, но все его существо лучилось радостью и умиротворением. Ашока посмотрел на монаха и задумался: «Почему я, владея целым миром, чувствую себя таким несчастным, а этот монах, не имея ничего, кроме ветхого одеяния и котомки, выглядит таким спокойным и счастливым в столь страшном месте?»

В тот момент Ашока принял судьбоносное решение. Он нагнал монаха и спросил: «Ты счастлив? Если да, то в чем твое счастье?» В ответ монах, у которого не было ничего, предложил царю, у которого было все, познакомиться с учением Будды. В результате этой случайной встречи и последовавших за этим бесед с просветленным монахом Ашока пережил глубокую духовную трансфор-

мацию. Он полностью посвятил себя практике и постижению философии буддизма. Он в корне изменил саму суть своего царствования. Он прекратил захватнические войны. Он больше не позволял народу голодать. Из тирана он превратился в одного из самых почитаемых правителей в истории, милостивого и справедливого царя, чья слава не меркнет уже более двух тысячелетий.

Сын и дочь Ашоки принесли буддийское учение на Шри-Ланку. Укоренившись в Индии и на Шри-Ланке, буддизм получил распространение в Бирме и Таиланде, а затем и по всему миру. Возможностью приобщиться к этому учению спустя столько веков и после стольких культурных изменений мы обязаны непосредственно преображению, произошедшему в душе Ашоки. Мир и по сей день озаряет сияние, которое исходило от буддийского монаха, имени которого мы даже не знаем. Так просветленность одного человека изменила ход истории и открыла нам буддийский путь к счастью.

Психологические основы учения Будды заключаются в том, что, пытаясь управлять тем, чем в принципе управлять нельзя, человек не обретет ни уверенности, ни безопасности, ни радости.

Ступая в поисках счастья на ложный путь, мы в итоге не найдем ничего, кроме страданий. Когда мы отчаянно стремимся утолить жажду и не замечаем, что вода повсюду, мы словно изгоняем себя из собственной жизни.

С ростом осознанности мы начинаем понимать, что поиски стабильности и надежности в этом изменчивом мире, скорее всего, никогда не увенчаются успехом. В жизни нет ничего постоянного. И единственный путь, ведущий к подлинному счастью, — это принятие нашего существования как целого и во всех его проявлениях. Целостность жизни отражена в даосском символе инь-ян — круге, одна половина которого темная, а другая — светлая. В темной области расположено пятно света, а в светлой — пятно тьмы. Даже в самом глубоком мраке неявно присутствует свет. Даже в средоточии ослепительного сияния проглядывает заключенная в нем тьма.

Если наши дела идут плохо и мы страдаем, это еще не значит, что свет покинул нас, что боль одержала победу. Если у нас все хорошо и мы счастливы, мы не пытаемся отрицать самую возможность страдания. Это целостное единство проистекает из искреннего принятия в равной мере тьмы и света, а следовательно, из способности пребывать одновременно и в том, и в другом.

Английский писатель Эдвард Морган Форстер вынес в эпиграф одного из своих романов слова: «Только соединить!». Эта короткая фраза как нельзя лучше описывает перемену взглядов на мир, которую мы должны произвести, если хотим найти «надежное» счастье. Нам необходимо оставить попытки управлять неуправляемым круговоротом наслаждения и страдания и учиться открыто и с любовью приходить в единство со всем, что бы ни происходило в нашей жизни.

Разница между счастьем и несчастьем определяется тем, как мы распоряжаемся своим вниманием. Ищем ли мы, стоя в воде, что-то еще, чтобы утолить жажду? Трансформация происходит, когда человек смотрит в глубину своей души, обращается к состоянию, которое существовало до появления страха и обособленности, — естественному состоянию неразрывной целостности. Мы восстанавливаем связь со своим «я», со своими истинными переживаниями и таким образом понимаем, что быть живым — значит быть целостным.

Посудите сами: облака могут быть светлыми и пушистыми или темными и грозными, но, какими бы они ни были, они не причиняют небу никакого вреда. Ветер, ни легкий, ни свирепый, не сдвинет с места гору. Волны, ни высокие, ни низкие, не грозят гибелью океану. То же касается и человеческого бытия: что бы с нами ни происходило, определенные аспекты нашего «я» не подвержены никакому разрушению. Это врожденное счастье осознания.

В буддийской психологии есть такое понятие — *татхата*, это слово примерно переводится как «таковость», или принятие истины мира такой, какая она есть. Оно

обозначает состояние, в котором человеческое бытие обретает полноту, а осознанность становится единой и не фрагментированной. В состоянии *таковости* отдельные составляющие нашего «я» уже не ищут для себя иной или лучшей доли. Мы уже не соотносим свой опыт с желанием или отторжением, но принимаем все, что приходит в нашу жизнь, и отпускаем все, что из нее уходит. Мы живем настоящим и больше не обманываемся предсказаниями грядущего счастья, столь распространенными в современном мире. Переживая свободу *таковости*, человек познает, кто он есть на самом деле.

Как-то раз один мой друг поехал в Сикким*, рассчитывая увидеть воочию Его Святейшество Кармапу XVI, великого тибетского ламу. Путь, лежащий через горные перевалы и бурные реки, оказался не из легких, но усилия моего друга были вознаграждены: он удостоился аудиенции ламы. И каково было удивление путешественника, когда Кармапа, видный духовный лидер, известный всему миру, принял его так, словно его визит был самым важным событием в жизни Его Святейшества. Это выразалось отнюдь не в пышных церемониях, но в обращении настолько простом и внимательном, что у моего друга не осталось сомнений: здесь его любят всей душой.

«А как часто я оставляла собеседника без должного участия», — такова была моя мысль, когда он рассказал мне эту историю. Нередко во время разговора я мысленно отсутствовала: думала о делах, о людях, с кем собиралась поговорить в ближайшее время, — о чем угодно, только не о человеке, с кем общалась в данный момент. Каким же несправедливым было такое обращение! Простое внимание к своему ближнему — это и есть подлинное деяние любви, и не нужно никаких театральных жестов.

Само общение с таким человеком, как Кармапа, который проявляет к нам искреннее участие, служит для нас импульсом к постижению нашей истинной природы.

* Сикким — штат Индии, расположенный в Гималаях.

Такие люди внутренне самодостаточны, они ничего не хотят от нас и не оставляют нам возможности проецировать на них свои представления. Разве в подобных отношениях есть место для проекции или манипуляции? Все, что мы можем, — просто смотреть в зеркало их глаз и узнавать себя.

Время от времени мне встречаются поистине необыкновенные, исполненные любви учителя. При виде такого человека я понимаю: это и есть мое подлинное «Я»! Я проникаюсь осознанием того, что и во мне живет эта великая, неугасимая сила любви; она лишь скрыта моими многочисленными идеями о самой себе, страхами и желаниями. В присутствии таких людей все эти представления развеиваются, я словно пробуждаюсь и могу сказать себе: «Да, это и есть мое подлинное «Я» и подлинное «Я» всех живых существ». Встречи с подобными людьми опровергают мои представления о собственной ограниченности, и я временно освобождаюсь из тюрьмы, которую сама для себя построила.

Полнота и единство являют собой самую глубинную основу человеческой природы. Это справедливо для каждого из нас. Не важно, прекрасна наша жизнь или ужасна, сколько душевных травм мы получили в прошлом, что пережили и какие страдания испытываем сейчас, наша целостность всегда пребывает с нами, и мы способны разглядеть ее в себе. Познавая свою целостность, мы развеем чары стереотипного мышления. Отбросить свои пристрастия и просто быть счастливым — все равно что вырваться из заточения. Мы словно томились в маленькой тесной камерке на вершине горы, но в один миг стены рушатся, и у нас захватывает дух от открывшейся перспективы.

Это и есть то освобождение, к которому мы стремимся и которого ищем — в личных отношениях, в работе, в обществе. Поскольку его обретение не зависит от других людей или каких-либо внешних обстоятельств, оно несет в себе блаженное чувство уверенности, защищенности и непоколебимости. Возвращаясь в состояние целостно-

сти, человеческий разум становится ясным, лучезарным и открытым, ему больше нечего утаивать и нечего желать, он больше не раздроблен, не разделен на составляющие.

Великую полноту бытия, воспринимаемую нами как счастье, также можно назвать любовью. Быть неразделенным и нераздробленным, жить всецело настоящим моментом — это значит любить. Быть внимательным — значит любить.

Великий индийский учитель Нисаргадатта Махарадж однажды сказал: «Мудрость говорит мне, что я ничто. Любовь говорит мне, что я — все. Между этими двумя и протекает моя жизнь». «Я ничто» не означает, что наш внутренний мир — безжизненная пустыня. Смысл этой фразы как раз в том, что, обладая осознанностью, мы раскрываемся навстречу чистому, беспредельному пространству без центра и без края — без всякого деления. Если мы ничто, то для нас нет никаких препятствий для безграничного выражения любви. С этой точки зрения, если человек — ничто, то он неизбежно является всем. Слова «я — всё» выражают не возвеличивание себя, но решительное признание нашей тесной взаимосвязи со всем сущим: мы составляем единое целое. И чистое, открытое пространство «ничто», и взаимосвязанность «всего» пробуждают нас к осознанию своей истинной природы.

Это правда, что во время медитации мы устанавливаем связь с окружающим миром, переживаем чувство сопричастности за гранью страдания. Связь существует всегда, нужно только научиться находить к ней доступ. Когда мы познаем эту истину через непосредственный опыт, в нашем восприятии себя, мира и самой жизни происходят глубокие перемены. Единство также можно назвать здоровьем. Наше высшее здоровье, что простирается даже за пределы жизни и смерти, заключается в нашей изначальной полноте, единстве и сопричастности всему мирозданию.

Однако чаще всего мы чувствуем себя не целыми, но раздробленными и разъединенными, а следовательно, в

той или иной степени нездоровыми. В течение дня нам приходится играть самые разные роли: супруга, работника, друга, сына или дочери. В одиночестве мы одни, среди людей — другие. Со знакомыми мы ведем себя так, с незнакомыми — иначе. Мы испытываем ощущение внутренней разобщенности, отчужденности от самих себя, и в результате наши жесты дружбы по отношению к окружающим зачастую рождены одиночеством и страхом. Мы ищем доверия и близости, но находим только видимость человеческих отношений.

А теперь сравним наши переживания с тем, что пишет японский поэт Кобаяси Исса:

*Чужих меж нами нет!
Мы все друг другу братья
Под вишнями в цвету*.*

Когда к нам возвращается целостность, когда наше сердце наполнено любовью, никто для нас не чужой — ни окружающие, ни мы сами. В пространстве истинного счастья разобщенности нигде пустить корень.

Здоровье, свобода и любовь — высшие устремления человечества — олицетворены в таких просветленных существах, как Будда. Как в одиночестве, так и среди других людей, как во время преподавания и служения, так и ведя уединенную жизнь, он без усилий осознавал целостность. Его счастье не зависело от конкретной ситуации, и оно не было подвержено изменениям. Тайский мастер Аджан Ча дал описание такого рода счастью — счастью, достижимому через практику медитации:

В любом окружении ваш разум будет безмятежен, подобно чистому лесному озеру. Все виды удивительных, редких животных станут приходить к пруду напиться, и вы ясно увидите природу всего сущего. Вы узрите много странных и чудесных вещей, они будут

* Перевод В. Н. Марковой.

приходить и уходить. Но вы останетесь безмятежными. Это — счастье Будды.

Безграничное счастье Будды обретается в незамутненном взгляде на мир и сострадании, которые он сохранял при любых обстоятельствах всю свою жизнь. Это и есть татхата, *таковость*.

Такое счастье преобразует наш внутренний мир и кардинально меняет взгляды на мир внешний. В сущности, исчезают сами понятия внутреннего и внешнего.

Источник этого состояния — полная вовлеченность в настоящий момент жизни. Мы открываемся собственным переживаниям, и они раскрывают нас для других. Быть по-настоящему счастливым в нашем мире — значит совершить революционный переворот, ибо подлинное счастье требует революции внутри нас. Именно эта радикальная смена мировоззрения освобождает нас, и мы обретаем глубочайшее знание того, кто мы есть на самом деле, и постигаем свою безграничную способность к любви. Каждый из нас может оставить спешку и быть внимательным, нам под силу быть Кармапой, быть монахом, спокойно ступающим по полю боя. Это наше природное право, и знание этой истины приносит нам освобождение. Счастье отдельно взятого человека может изменить ход истории — и в самом деле его меняет.

2. НАУКА ОЧАРОВАНИЯ

*Бутон — символ всех вещей,
даже тех, что не цветут,
ибо всякая вещь, благословляя сама себя,
расцветает изнутри;
хотя порой необходимо
заново научить вещь ее очарованию,
положить руку на чело цветка
и еще раз рассказать ему,
словами и прикосновением,
как он прекрасен,
пока он снова не расцветет изнутри,
сам себя благословляя...*

Голуэй Киннел

«Заново научить вещь ее очарованию» — в этом самая суть метты. В мягком сиянии любящей доброты каждый человек и каждая вещь словно расцветают изнутри.

Метта (в переводе с пали — «любовь» или «любящая доброта») — первая из брахмавихар, «небесных обителей». Три других — сострадание, сорадование и невозмутимость — произрастают из метты, которая поддерживает и расширяет эти состояния.

В современной культуре под любовью, как правило, подразумевают страсть или сентиментальность. Очень важно понимать различия между этими чувствами и *меттой*.

Страсть проникнута вожделением или чувством собственности и обладания. К страсти примешивается желание, чтобы все шло так, как мы хотим, и чтобы наши ожидания оправдывались. Ожидание взаимности, в большинстве случаев лежащее в основе страсти, ставит условия и в конечном итоге приводит к горькому разочарованию. «Я буду любить тебя, пока ты соблюдаешь следующие пятнадцать пунктов или пока ты любишь меня не меньше, чем я тебя». Не случайно слово «страсть» в большинстве языков этимологически связано со сло-

вом «страдание». Желание и ожидание неизбежно влекут за собой страдание. Дух метты, напротив, не ставит условий: он открыт и свободен. Подобно воде, перетекающей из одного сосуда в другой, метта струится беспрепятственно, принимая форму любой ситуации, но не меняя своей сути. Мы можем разочароваться в друге, не оправдавшем ожиданий, но от этого мы не перестанем дружить с ним. Человек может разочароваться в самом себе, не оправдав собственных ожиданий, но от этого он не перестанет быть другом самому себе.

Сентиментальность — еще одно состояние души, которое мы нередко принимаем за любовь, — на деле является пособником заблуждения. Внешне она представляет собой копию заботы, но ограничивается стремлением к удовольствию. Как при взгляде через объектив фотоаппарата, смазанный вазелином, сентиментальность помещает мир в так называемый «мягкий фокус». Нам не видно шероховатостей, неисправностей и изъянов — как будто все замечательно. Для сентиментальности страдания невыносимы, и она их ретуширует.

Когда мы хотим, чтобы все было так, как мы считаем нужным и не можем принять реального положения вещей, наше поле зрения сужается. Отрицание реальности действует подобно наркотику, и в результате от нас ускользает важная и ценная часть жизни.

Именно страх перед болью «отщепляет» части от нашего «я» и удерживает нас в разобращенном состоянии. Стремясь избежать мучений, мы исключаем для рассмотрения ключевые аспекты себя, и подобная блокировка лишает нас жизненных сил.

Иногда, как индивиды или как члены социума, мы жертвуем истиной, чтобы защитить свою идентичность или не потерять чувство принадлежности к группе. Все, что этому угрожает, пробуждает в нас тревогу и страх, и мы занимаем позицию отрицания, отключаем собственные чувства. Мы словно теряем нить собственной жизни и вместе с тем ощущаем огромную дистанцию между собой и другими людьми. И тогда мы начинаем зависеть от

непостоянных ветров внешнего мира, непрестанно меняющих наше восприятие себя, своих проблем и своих ценностей. Страх боли, которого мы пытаемся избежать, фактически становится нашим постоянным спутником.

Изначально Будда преподавал медитацию метты в качестве лекарства против страха.

По легенде, однажды он послал группу монахов медитировать в лес, населенный древесными духами. Возмущенные присутствием практикующих, духи попытались прогнать их, являясь им в чудовищных обличьях, испускающая отвратительные запахи и издавая страшные крики. Монахи бросились наутек и, прибежав к Будде, умоляли его избрать для их практики какой-нибудь другой лес. Тот на это ответил: «Я посылаю вас в тот же лес, но дам вам единственную защиту, которая вам понадобится». Так состоялся первый урок медитации метты.

Эта история, как все подобные ей, имеет счастливый конец: монахи вернулись на прежнее место и принялись практиковать метту, и древесные духи, проникшись красотой энергии любви, что наполнила лес, решили заботиться о них и помогать им во всем.

Суть этой легенды состоит в том, что ум, наполненный любовью, не подвержен страху, и даже если страх все-таки возникнет, он не сможет овладеть таким умом.

Практикуя метту, мы раскрываемся для наших подлинных переживаний и тем самым меняем свое отношение к жизни. Метта — это чувство любви, свободное от желаний. Она не стремится представить вещи в искаженном свете и побеждает иллюзию нашей оторванности от единого целого. Таким образом, благодаря практике метты преодолеваются чувства, которые сопутствуют разобщенности, — страх, отчужденность, одиночество и отчаяние. Приходит осознание взаимосвязанности, появляется чувство единения с миром, уверенности и защищенности.

В буддизме и ум, и сердце обозначают одним словом — *читта*. Это понятие относится не только к нашим мыслям и эмоциям, но и ко всей сфере сознания.

Открывая в себе чигту, мы встречаемся со своим подлинным «Я». Благодаря этой силе любви, воображаемые преграды между нами и другими людьми рассыпаются от одного прикосновения.

Стремление к счастью объединяет всех людей. По сути своей оно является стремлением к преодолению чувства разобщенности. Мы хотим ощущать идентичность с чем-то большим, нежели наше маленькое «я».

Даже за проявлениями жестокости и несправедливости в этом мире кроется все то же стремление к счастью. Оно присутствует всегда, за каким бы уродливым обличем ни скрывалось. Мы можем увидеть это в других людях. А это значит, что мы можем приблизиться к ним и раскрыться. Мы можем пробиться сквозь стену представлений и взглядов, отделяющую нас друг от друга. В этом и заключается истинная сущность любви и источник исцеления для нас самих и нашего мира. Это — фундамент счастья.

Метта есть способность охватить все грани не только нашего «я», но и всего мироздания. Практика метты освобождает человека от необходимости отрицать те или иные аспекты его личности и тем самым способствует осознанию его внутренней целостности. Когда мы испытываем чувство любви, наш ум расширяется и раскрывается, становится способным осознанно вобрать в себя жизнь во всей ее полноте, со всеми ее муками и наслаждениями. Метта показывает, что наша целостность воистину не может быть нарушена никакими жизненными ситуациями. Нам нечего бояться. Мы целостны от рождения: высшее счастье есть неотъемлемое внутреннее свойство нашего ума, и ему не страшны перемены и неопределенность.

Культивируя любовь, мы постигаем одну из самых глубоких истин в учении Будды: ум по природе своей светел и чист и только его омрачение заставляет нас страдать.

Омрачение — так принято переводить с пали слово *килеса*, которое буквально означает «мучение разума».

Каждый из нас по своему опыту знает, что определенные душевные состояния довольно мучительны: гнев, страх, вина, алчность. Когда они стучатся в двери нашей души и когда мы их впускаем, мы утрачиваем связь с безмятежной основой нашего ума — и страдаем.

Если не отождествлять себя с этими чувствами, становится понятно, что они в нашем внутреннем мире всего лишь гости. Они не имеют отношения к нашему истинному «Я». Омрачения, или килесы, возникают, поскольку мы сами создаем для них все условия. Но не стоит судить себя слишком строго — очень трудно разглядеть их подлинную суть и вовремя вспомнить о своей высшей природе.

Постижение метты — путь к постижению естественной сияющей чистоты нашего ума. Подобно уму, метта не разрушается тем, с чем сталкивается. Гнев можно встретить любовью — любовь не разрушается гневом. Любовь может уничтожить и страх, и гнев, и вину, ибо наделена большим могуществом. Ум, исполненный любви, может созерцать радость и умиротворение, а в следующую минуту — скорбь, но эта перемена не приведет к его разрушению. Его можно сравнить с небом, по которому плывут самые разные облака: одни легкие и пушистые, другие — грозные и зловещие. Какими бы они ни были, облака не причиняют небу вреда. Небо свободно.

В книге «Я есть То», сборнике диалогов Нисаргадатты Махараджа, есть беседа учителя с неким человеком, который жаловался на свою мать — что она, мол, не была ни хорошей матерью, ни даже хорошим человеком. Нисаргадатта посоветовал собеседнику полюбить свою мать. Тот ответил: «Она не даст мне такой возможности!» «Главное, что она не сможет вам этого запретить»*, — возразил учитель.

Любовь не зависит от обстоятельств, и поэтому ничто не в силах остановить ее. Метта, как истинная природа

* *Нисаргадатта Махарадж. Я есть То. М.: Ганга, 2011. Перевод Н. Гориной.*

ума, не подвержена изменениям. Практикуя медитацию метты, мы вызываем огромные перемены в нашем видении мира. Поначалу мы как будто сидим на берегу океана и смотрим на волны, бегущие по его поверхности. Далее мы словно оказываемся под водой, в спокойной, тихой глубине, и наблюдаем, как волны режутся уже над нами. И наконец, мы ощущаем, что сами стали водой, а волны — это то, что происходит с нами, но не затрагивает нашу сущность.

На языке пали у корня слова *метта* есть два значения. Одно из этих значений — «нежный». Метту нередко сравнивают с нежным дождем, падающим на землю. Дождь не выбирает: «Я прольюсь здесь, а то место — обойду стороной». Напротив — он щедро орошает всю землю.

Второе значение — «друг». Познать великую силу метты — значит познать настоящую дружбу. Будда говорит о хорошем друге как о человеке, который относится к нам одинаково и когда мы счастливы, и когда на нас обрушиваются невзгоды. Друг не оставит нас в беде и не будет радоваться нашей неудаче. По мнению Будды, настоящий друг — это помощник, это тот, кто защитит нас, когда мы беспомощны, и утешит, когда напуганы.

Однажды один человек посетовал Далай-Ламе на страх, который его охватывает во время медитации, на что тот ответил: «Когда боишься, просто положи голову на колени Будды». Колени Будды — образ защищенности, которую дарует настоящая дружба. Достичь вершин метты — значит стать таким другом самому себе и всему живому.

Практика метты начинается с налаживания дружеских отношений с самим собой. Умение быть другом самому себе — основа практики. Будда учил: «Можно обойти всю вселенную в поисках того, кто заслуживает вашей любви и привязанности больше, чем вы сами, — вы нигде не найдете такого человека». Через практику метты мы открываем в себе способность к подлинному самоуважению. Мы обнаруживаем, что, как писал Уолт

Уитмен, «я больше, чем я думал, я лучше, чем я думал, я и не знал, до чего я хорош»*.

Медитируя на чистом сиянии нашего ума, мы словно заново постигаем собственное очарование. Согласно традиции дзэн, это сияние есть не что иное, как истинный облик человека до его рождения в форме отделенного от мира, ограниченного «я». Наша глубинная способность к любви не может быть уничтожена никакими переживаниями и остается с нами всегда — и когда мы совершаем ошибки, и когда причиняем боль, и когда страдаем сами. Практикуя метту в медитации и в повседневной жизни, мы развиваем эту способность. И когда любовь соединяется с намерением, начинается процесс исцеления нас самих и нашего мира.

В некотором смысле нашим главным помощником в практике любви является стремление к счастью. Уравновешенное пониманием, это стремление начинает действовать подобно инстинкту «возвращения домой», указывая нужное направление. Но временами нам кажется, что мы не заслуживаем счастья и даже стыдимся желания его обрести. Тем не менее это желание — ценнейший дар, ибо открывает путь к преодолению нашего ограниченного бытия.

В Индии во времена Будды в некоторых философских системах существовало убеждение, что, когда тело достаточно измучено и унижено, дух освобождается и воспаряет. В настоящее время немногие склонны терзать свое тело ради освобождения духа. Однако и сегодня мы, по сути, пользуемся своеобразным вариантом данного метода, придерживаясь веры в то, что унижение собственного ума ненавистью и презрением к себе станет для нас путем к освобождению.

Чтобы расцвести в подлинном духовном преображении, нужно смотреть дальше этого умственного самобичевания. Духовность, основанная на нелюбви к себе, внутренне неустойчива, исходящее из нее великодушие

* Перевод К. Чуковского.

становится мученичеством, а порожденная ею нравственность оборачивается жесткими мерами сдерживания и подавления. Если любовь к другим не имеет в своей основе любви к себе, она приводит к нарушению границ «я», взаимозависимости и мучительному и бесплодному поиску близости. Но когда посредством медитации мы устанавливаем связь со своей истинной природой, мы можем помочь в этом и другим.

Очень часто мы служим друг для друга зеркалами. Мы вглядываемся в других людей, пытаюсь понять, насколько сами можем быть любимы, насколько способны испытывать любовь, — мы стремимся разглядеть в них отражение нашего внутреннего сияния. Это удивительный дар — помочь человеку вернуться к осознанию его собственного очарования. Когда мы видим положительные качества в другом человеке, мы даем ему возможность «расцвести изнутри, благословляя самого себя».

Видеть добродетель в своем ближнем — это не значит закрывать глаза на его негативные стороны и *неискусные* деяния. Напротив, сосредоточившись на положительных сторонах, мы сможем лучше понять эти недостатки. Если сконцентрироваться на негативе, мы естественным образом будем испытывать страх, гнев или разочарование по отношению к этому человеку. Если сконцентрироваться на позитиве, мы наладим с человеком связь и тогда начнем по-дружески смотреть на его отрицательные черты и поступки. Когда двое друзей смотрят на недостатки друг друга, они действуют рука об руку.

Эта способность к отражению, с помощью которой можно «заново научить вещи их очарованию», есть одно из главных свойств метты. Сила метты позволяет нам вглядеться в людей и признать правомерность их стремления к счастью; она утверждает наше единство с ними. Любовь демонстрирует и нам, и другим обширные возможности, доступные в любой момент.

Мне приходилось слышать рассказ одного молодого человека о детстве, проведенном в Камбодже. Все дети из его деревни на протяжении нескольких лет жили в

лагере за колючей проволокой. Четыре раза в день людей выводили на окраину лагеря и расстреливали, а детей строили в шеренгу и заставляли смотреть. Там действовало правило: тот из них, кто заплачет, тоже будет убит. Всякий раз, когда людей вели на казнь, мальчик был вне себя от страха, что среди обреченных окажется его друг, сосед или родственник. Он знал: если такое случится, он не сможет сдержать слез и тогда убьют и его. С этим страхом он прожил не один год. В этих условиях, говорит он, единственным способом выжить было полное отключение всех чувств, расчеловечивание самого себя.

Спустя много лет политическая ситуация в Камбодже изменилась, мальчика усыновила американская семья и увезла в США. На этом этапе своей жизни он понял, что теперь выживет лишь в том случае, если заново научится любить, разрушит стены, которые был вынужден выстроить вокруг себя. И он учился этому, глядя в глаза приемного отца и видя в них любовь, глубокую и искреннюю. В зеркале отцовской любви он разглядел собственную способность быть любимым, а следовательно, любить самому. Смотреть на людей, понимая, что их можно любить, а они могут отвечать взаимностью, — значит преподнести им бесценный дар. Но тот же дар мы преподносим одновременно и самим себе. Мы понимаем, что составляем с тканью жизни единое целое. В этом заключается сила метты: она учит нас и весь наш мир изначально присущему нам очарованию.

Метта связывает все живое воедино. Буддийская психология определяет ее как связующий фактор в сознании. Когда человек испытывает чувство гнева, его сердце иссыхает; когда он любит, оно наполняется живительной влагой. Если попытаться соединить две сухие субстанции, между ними не возникнет связи, не существует способа сделать их одним целым. Но если добавить влаги, то они соединятся, образуя единое целое. Точно так же сила метты, любящей доброты, позволяет нам устанавливать связь и объединяться с самим собой и всеми живыми созданиями. Проникшись красотой этой

истины, Будда изрек: любовь в сердце, даже если она сохраняется не дольше щелчка пальцами, делает человека по-настоящему духовным существом.

УПРАЖНЕНИЕ: *Внутреннее благо*

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь и закройте глаза. На протяжении 10–15 минут воскрешайте в памяти свои поступки, которые вам кажутся добрыми, — ситуации, когда вы проявляли заботу или великодушные, способствовали благополучию других людей. Если что-то подобное приходит на ум, почувствуйте счастье, которое приносят такие воспоминания. Если ничего не вспоминается, плавно переведите внимание на качества, которые вам в себе нравятся. Вы же можете выделить в себе какую-нибудь способность или силу? Если снова ничего не приходит в голову, подумайте о глубинном стремлении вашей души к счастью, о правомерности и красоте этого стремления.

Если во время этих размышлений возникнет чувство раздражения, нетерпения или страха, не падайте духом и не тревожьтесь — просто возвращайтесь к самосозерцанию. Краеугольным камнем *искусной* медитации является способность останавливаться и начинать заново, снова и снова. Даже если это происходит тысячи раз во время одного занятия — не важно. Чтобы восстановить внимание, не нужно преодолевать никаких расстояний: как только теряется нить размышления или связь с созерцаемым образом, в тот же миг можно начать все сначала. Вы ничего не упускаете, в этом деле не бывает неудач. Вниманию некуда уйти, и даже если оно вдруг рассеется, всегда можно прерваться и мгновенно начать снова.

УПРАЖНЕНИЕ: *Аффирмации любящей доброты*

В ходе занятия практикой метты мы произносим фразы-аффирмации, значимые с точки зрения желаемого результата — прежде всего лично для нас, а потом уже

для других людей. Для начала установим дружеские отношения с собой. Намерения, которые мы при этом выражаем словами, должны быть глубоко прочувствованы и в некотором смысле «несиюминутны».

Например, не подходит такой вариант: «Да будет сегодня интересная передача по телевизору». Традиционно используются примерно такие формулировки:

«Мне не грозят никакие опасности».

«Да снизойдет на меня счастье ума».

«Да снизойдет на меня счастье тела».

«Да пребудет со мной легкость благополучия».

Далее я подробно объясню смысл каждой из этих фраз, а вы сможете экспериментировать с ними, видоизменить их по своему усмотрению или просто подобрать альтернативный набор из трех-четырех формулировок. Внимательно прислушайтесь к своему «я», и вы поймете, что для вас по-настоящему значимо.

«Мне не грозят никакие опасности». Забота и любящая доброта по отношению к себе начинаются с желания оградить себя от опасности и испытать чувство защищенности. А в конечном счете мы хотим, чтобы и другие люди, равно как и мы, чувствовали себя в безопасности, имели надежное прибежище и были свободны от внутренних терзаний и внешнего насилия.

Без чувства защищенности существование кошмарно. Если нас снова и снова охватывают укоренившиеся состояния, такие как гнев и алчность, когда мы непрерывно мучаемся и мучаем других, — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Если мы просыпаемся среди ночи от чувства тревоги или вины — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Если мы пребываем в мире открытой агрессии, основанном на людском бессилии и одиночестве невысказанной, молчаливой жестокости, — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Фраза, выражающая глубокое стремление к защищенности, традиционно предвдваряет все остальные: «Да не грозят

мне никакие опасности». Другие возможные формулировки: «Я защищен от любых угроз», «Да буду я свободен от страха».

«Да снизойдет на меня счастье ума». Если бы мы знали о своем очаровании, меньше боялись других людей и верили в свою способность любить, мы были бы наделены счастьем ума. И аналогично: если бы мы умели справляться с душевными терзаниями, не подпитывали и не культивировали их, то были бы наделены счастьем ума. Даже при самом удачном и благоприятном стечении обстоятельств без этого качества человек несчастен. Иногда практикующие используют фразы: «Я счастлив», «Я умиротворен», «Я освобожден».

«Да снизойдет на меня счастье тела». Этой формулировкой мы желаем себе насладиться здоровьем, освободиться от физической боли и прийти в гармонию с собственным телом. Когда полная свобода от телесных страданий невозможна, мы стремимся принимать боль дружелюбно и с терпением, соответственно не превращая ее в мучение для ума. Также можно произносить такие фразы, как «Я здоров», «Я исцеляюсь», «Мое тело мне друг», «Я воплощение любви и понимания».

«Да пребудет со мной легкость благополучия». Эта формулировка касается нужд повседневной жизни — личных и семейных отношений, заботы о пропитании и тому подобное. Произнося данную фразу, мы желаем себе, чтобы эти составляющие нашего обыденного существования протекали без борьбы, легко и безболезненно. У нее могут быть варианты: «Да будет моя жизнь легкой», «Да проявится в моей жизни любящая доброта», «Да снизойдет на меня умиротворение».

Сядьте в удобную позу. Для начала можно минут пять поразмышлять о доброте внутри вас или о вашем стремлении к счастью. После этого выберите три или четыре формулировки, выражающие ваше глубочайшее стремление к самому себе, повторяйте их снова и снова. При желании произнесение фраз можно координировать с

дыханием или же просто повторять их в уме без всякой привязки к телу. Подойдите к этому творчески и не бойтесь экспериментировать. Не пытайтесь вызвать чувство любви, попытайтесь представить ситуацию, в которой вам было бы легче всего испытать чувство дружбы с самим собой. Быть может, вам вспомнится детство? Один мой друг представил себя сидящим среди самых любящих людей, с кем он когда-либо общался, окруженный их добротой и вниманием. Так его сердце впервые наполнилось любовью к себе.

Выработайте спокойный, размеренный темп произнесения фраз, нет нужды проговаривать их быстро или резко, ведь каждая из них — это дар, который вы преподносите сами себе. Если внимание рассеяно или к вам с трудом приходят чувства и воспоминания, не преследуйте их, а мягко попробуйте начать заново, повторяя формулировки:

«Мне не грозят никакие опасности».

«Да снизойдет на меня счастье ума».

«Да снизойдет на меня счастье тела».

«Да пребудет со мной легкость благополучия».

Временами у вас будет возникать отчетливое ощущение собственной ничтожности, и вы ясно увидите состояния, ограничивающие вашу любовь к себе. Просто признайте факт возникновения этих ощущений, вспомните красоту своего стремления к счастью и возвращайтесь к фразам метты.