

Аджан Брахм

ОСОЗНАННОСТЬ И **ПЛЮШЕВЫЙ** **МИШКА**

ВОПРОСЫ
И ОТВЕТЫ
ПО УКРОЩЕНИЮ
ТВОЕГО ДИКОГО
УМА



Аджан Брахм
Осознанность и плюшевый
мишка. Вопросы и ответы по
укрощению твоего дикого ума
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510058

*Осознанность и плюшевый мишка / Аджан Брахм; [пер. с англ. Е.
Дулькина].: Ганга; Москва; 2023
ISBN 978-5-907658-11-0*

Аннотация

В книге «Осознанность и плюшевый мишка» английский монах Аджан Брахм отвечает на вопросы своих учеников, которых он обучает медитации, – вопросы, возможно, возникавшие и у вас. В то время как большинство учителей медитации восхваляют преимущества осознанности как таковой, Аджан Брахм помогает нам подружиться со страшными сущностями, которые появляются, когда мы сидим на подушке для медитации, и знает, как поднять вам настроение с помощью удачно расположенного плюшевого мишки или уместного каламбура.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
От редакции	9
1. Метод медитации «Хахаяна»	12
Красота и дыхание	21
Иди этим путём	25
Любыми доступными средствами	31
При чём здесь матрёшки?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Аджан Брахм
Осознанность и плюшевый
мишка. Вопросы и
ответы по укрощению
твоего дикого ума



Ajahn Brahm

Bear Awareness

Questions and Answers on Taming Your Wild Mind

Wisdom Publications

Boston



Перевод с английского *Евгения Дулькина*



Москва, 2023

By arrangement with Wisdom Publications

199 Elm Street, Somerville, MA 02114 USA

www.wisdompubs.org

Публикуется по согласованию с издательством

«Виздом Пабליкейшнз» (Сомервилл, Массачусетс, США)

и Литературным агентством Александра Корженевского

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

© Buddhist Society of Western Australia, 2017

© Е. Дулькин. Перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2023

Предисловие



Задающие вопросы создают хорошую *комму*. Если вкратце пересказать содержание «Камма-сутты» (МН 135), то в ней ученик задаёт Будде вопрос: почему некоторые люди богаты, а другим приходится трудиться изо всех сил и при этом всё равно бороться за выживание. Будда отвечает, что это происходит из-за каммы, созданной в прошлых рождениях. Те, кто в предыдущей жизни был скуп, скорее всего, будут бедны в этой.

Также Будду спросили, почему некоторые люди красивы, в то время как другие настолько уродливы, что даже макияж в дорогом косметическом салоне не делает их внешность привлекательной. Будда ответил, что каммическая причина уродливой внешности в этой жизни заключается в том, что

человек был злым и раздражительным в предыдущей.

Затем Будду спросили, в чём заключается причина того, что человек рождается глупым. Почему некоторым приходится так усердно учиться в школе, даже дополнительно нанимать репетиторов, – и при этом рассчитывать максимум на проходные оценки, в то время как другие получают одни пятёрки, прилагая минимум усилий? Будда ответил – и это очень важно для того, чтобы вы поняли цель написания этой книги, – что каммическая причина того, что вы станете тупицей в следующей жизни, заключается в том, что вы... НЕ ЗАДАЁТЕ ВОПРОСОВ В ЭТОЙ.

Так что спасибо всем будущим гениям, которые задавали вопросы для этой книги. В следующей жизни вам будет очень легко учиться в школе!

Аджан Брахм

Перт, Австралия

От редакции



Аджан Брахм широко известен и ценим не только из-за содержания своих учений, но и благодаря своему неповторимому стилю изложения и чувству юмора. Его «плохие» шутки поднимают настроение и открывают сердце для более доброго и сострадательного взгляда на вещи. Зачастую истина, которую он хочет донести до слушателя, передаётся через шутку. Но его главная цель – это помочь вам взглянуть на вещи с необычного ракурса, чтобы избавиться от проблем, которые мешают двигаться вперёд по буддийскому пути.

Выпуск этой книги приурочен к сорокалетию пребывания Аджана Брахма в монашестве. В ней собраны вопросы и ответы с недавних ретритов, которые Аджан Брахм проводил в ретритном центре «Джхана Гроув» в Австралии. В кон-

це каждого дня ретрита участникам предлагалось записать свои вопросы и, не подписывая, положить их в небольшую корзинку в общем зале. Аджан Брахм зачитывал каждый вопрос перед собравшимися медитирующими, а затем давал на него свой ответ. Поклонники предыдущих книг Аджана Брахма наверняка узнают некоторые истории, приведённые здесь, но очень личный формат «вопрос – ответ» даёт новый опыт обучения у мастера медитации.

В любой книге, посвящённой Дхамме Будды, учения всегда занимают центральное место, но в заданных вопросах, приведённых здесь, содержится нечто большее, чем просто слова. При составлении и редактировании текста мы поняли, что большую часть прекрасной атмосферы в «Джхана Гроув», всеобщую любовь и юмор, а также более тонкие нюансы того, что происходило во время сессий вопросов и ответов, нельзя передать одними словами. По вечерам, когда заходило солнце и его свет струился сквозь листья эвкалиптов, можно было услышать доносящийся издалека гогочущий смех кукабарры ¹. Тишина австралийского буша объединялась с тишиной слушателей. Спокойствие ума может принести читателю большую пользу, улучшая понимание этой книги, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам представить, что вы провели день в медитации, а теперь на-

¹ Кукабарра, или гигантский зимородок, – род птиц семейства зимородковых, обитающий в Австралии. Их крики очень похожи на раскаты человеческого хохота. – *Здесь и далее примечание переводчика, если не указано иное.*

ходите в одном зале с Аджаном Брахмом и он обращается лично к вам.

Для тех читателей, которые не очень хорошо знакомы с терминами на языке пали – основном языке учений буддизма тхеравады, – в конце книги приведён словарь, разъясняющий значение этих терминов, а также имён и названий объектов, встречающихся в текстах и упоминаемых в этой книге.

1. Метод медитации «Хахаяна»

Почему расслабиться – ЭТО отличная идея

Я ещё совсем новичок. Объясните, пожалуйста, что такое *метта*?

Это великолепный вопрос! Тот, кто его написал, такой добрый и милый человек. Должно быть, вы близки к пробуждению.

То, как я обращаюсь с вами, называется *метта*. *Метта* — это «любящая доброта» – забота, сострадание, принятие, уважение. Когда у вас есть метта по отношению к кому-то, то вы уважаете его, вы добры к нему, вы даруете ему презумпцию невиновности – даже когда он громко храпит посреди ночи. Если в вас есть любящая доброта по отношению к другим людям, то они больше не являются для вас проблемой. С любовью и добротой по отношению к себе вы больше не являетесь проблемой для себя самого. А когда в вас есть любящая доброта к каждому мгновению, прекрасная *метта* к этому мгновению, – вы попадаете на скоростное шоссе, ведущее к пробуждению. Путь становится таким лёгким!

Одна из причин, по которой люди не могут достичь умиротворения, заключается в том, что они недостаточно добры к своим умам. С меттой вы даёте себе передышку – вы

не заставляете себя. Вы смотрите на свои тело и ум как на хороших друзей и работаете вместе, проявляя доброту и сострадание по отношению к ним.

В своей книге «Кто заказал этот грузовик навоза?» я объяснял, что метта – это способность открывать дверь своего сердца вне зависимости от того, что вы испытываете, вне зависимости от того, что с вами происходит. Это прекрасная безусловная доброжелательность. Например, возможно, вы что-то не сделали из-за лени и теперь думаете, что заслуживаете наказания. Это не метта. Будьте добры к себе, даже если вы были ленивы, или дали слабину, или, скажем, нарушили правила ретрита, съев днём немного печенья. Чем бы вы ни занимались, давайте себе передышку. А что касается других людей, даже тех, которые издают всевозможные тревожащие вас звуки, мешающие медитировать: «Пусть они тоже будут счастливы и благополучны».

Это прекрасное чувство метты не зависит от того, что сделали вы или другие люди. Дарите метту каждому мгновению. Будьте добры к себе в каждый момент, независимо от того, каков он и что вы в этот момент испытываете – скуку, беспокойство или разочарование. Другими словами, желайте добра каждому мгновению.

Как мне усилить метту?

Медитация метты – это способ намеренного порождения доброжелательности по отношению ко всем существам. Мы

учимся распознавать её и развивать дальше. Во время медитации метты люди обычно произносят про себя несколько слов: «Пусть все существа будут счастливы и здоровы. Пусть все существа будут свободны от страданий. Пусть я буду счастлив. Пусть я буду пребывать в мире». Но вы можете использовать любые слова, которые вам нравятся. Важно обращать внимание на интервалы между словами. Скажите: «Пусть я буду счастлив и здоров», а затем сделайте паузу, чтобы слова могли сработать.

Вы обнаружите, что слова имеют силу. Если вы сделаете паузу, чтобы соединиться с этой силой, то поймёте истинное значение слов «Пусть все существа будут свободны от страданий» и в уме начнёт зарождаться метта. Слова просто зажигают спичку, которая воспламеняет метту. Чувства, которые приходят после слов, – это и есть метта. Это невероятно приятно.

Повторяйте слова до тех пор, пока вы не почувствуете метту. Каждый раз, когда вы даёте указания своему уму, он начинает смотреть в этом направлении. Слова направляют ум к метте. Когда ваш ум наполнится меттой, слова вам больше не понадобятся. Вы следовали указателям и достигли места назначения – теперь вы в метте. Если вы действительно культивируете это чувство – хорошо с ним знакомы и чувствуете себя спокойно, оно становится очень сильным. С его помощью вы можете достичь очень глубоких медитативных состояний.

Так что проговаривайте слова до тех пор, пока вы не почувствуете их. Что, если я буду говорить: «Покой... покой... покой»? Чувствуете ли вы покой? Чувствуете ли вы значение этого слова? Как только вы поймёте, что это значит, как только в вашем уме воцарится покой, вам больше не надо будет его повторять. Только когда переживание исчезнет, произнесите это слово снова. Продолжайте произносить его до тех пор, пока в нём не отпадёт необходимость, пока вы не обретёте покой.

Вот как мы практикуем любящую доброту. Мы используем слова, чтобы вызвать переживание, и когда это переживание сильно, мы поворачиваемся к нему и отпускаем слова. Слова выполнили свою работу. Если вы хотите, то можете визуализировать это переживание, как золотой свет в своём сердце. Иногда визуализация помогает.

Как только это переживание достигает определённой точки, оно становится самоподдерживающим. Вам больше не нужно ничего говорить: вы и есть метта – и она распространяется на всех существ. Если вы разовьёте метту ещё сильнее, то получите так много счастья и радости, так много *питти-сукха*, что в уме появится прекрасный свет – *нимитта*. Вы просто сидите и блаженствуете. Правильная нимитта во время метты прекрасна, на ней легко сосредоточиться, и она ведёт вас к состояниям поглощения, *дхьянам*. Во время одного из ретритов сезона дождей я постоянно повторял монахам слова Будды: *Sukhino cittam samadhiyati* — «От счастья,

от блаженства ум становится очень спокойным». От блаженства и счастья *метты* ум становится невероятно спокойным, а следом просто появляются нимитты и джханы.

Итак, постарайтесь почувствовать резонанс после того, как вы произнесёте: «Пусть все существа будут счастливы и здоровы». Продолжайте повторять эти слова (и обязательно на самом деле подразумевайте это!) и сосредоточьтесь на этих чувствах, пока они не станут очень, очень сильными и самоподдерживающимися. Это напоминает то, как вы разводите огонь: для начала вам нужно несколько раз чиркнуть спичкой. Но как только огонь разгорается, дальше он горит сам. Такова и медитация метты, и она очень мощная.

Одна из моих любимых историй о медитации метты – это история о знаменитом тайском монахе лесной традиции. Однажды его путь лежал через джунгли, и под вечер он пришёл в небольшую деревню. Он сказал местному старосте, что хотел бы переночевать в этой деревне. Староста был очень рад появлению лесного монаха. Он распорядился, чтобы вечером жители деревни вышли послушать, как монах рассказывает о Дхамме, а на следующее утро накормили его.

До лекции о Дхамме оставалось ещё пара часов, и монах решил сесть под деревом, чтобы помедитировать. Но уже через пару минут он понял, что сел явно не под то дерево – рядом находился огромный муравейник. Первый муравей прополз по его ступне, забрался выше по ноге и укусил его. Ай! А затем второй, третий, десятый и двадцатый – и каждый из

них кусал его! Но он был упорным монахом, поэтому некоторое время он продолжал сидеть там.

Однако не успел он опомниться, как обнаружил, что уже вскочил и удирает оттуда со всех ног. Но он быстро спохватился и подумал: «Я лесной монах. Я не должен был вот так убегать».

Он вернулся назад. Место, где он сидел, буквально кише-ло тысячами красных муравьёв. Он решил, что снова сядет прямо посреди них. (В наши дни таких монахов уже не делают!) Как только он сел, муравьи вновь начали заползать на него и кусаться, но на этот раз монах сменил объект медитации с дыхания на метту. «Пусть все существа будут счастливы и здоровы, особенно эти красные муравьи. Если вы действительно голодны, то попробуйте мои руки и наешьтесь до отвала!» (На самом деле он этого, конечно, не говорил – это я придумал для красоты истории.) После того как он несколько минут посвятил медитации метты, муравьи перестали его кусать. Они всё ещё ползали по нему и беспокоили, но уже перестали кусаться. Ещё через несколько минут он испытал паразитальное ощущение: перестав ползти вверх, муравьи поползли вниз по его телу, пока последний муравей не слез с его ноги. А всё, что он делал, – это дарил любящую доброту всем существам. Это была удивительно глубокая медитация.

По прошествии двух часов монах услышал, как к месту, где он сидел, приближаются жители деревни. Они издавали странные звуки, как будто пританцовывая на ходу. Он поду-

мал: «Какой интересный обычай у них в этой деревне – когда они идут навестить монаха, то танцуют по дороге!». Но потом он понял, почему они танцевали: их кусали красные муравьи! Всё вокруг было покрыто красными муравьями, кроме метрового круга вокруг него, который был похож на нейтральную полосу. Он понял, что красные муравьи защищают его!

Вот насколько сильна любящая доброта, или медитация метты. Животные заботятся о вас и защищают.

Можете ли вы направить магию медитации метты на посудомоечную машину? Ту, что перестала тут работать.

Зачем вам нужна посудомоечная машина? У вас же есть две руки! У вас есть губка. В наши дни у людей появились все эти электронные штуки, а им остаётся только нажимать кнопки. Это же замечательно, когда что-то идёт не так. Это означает, что у вас появляется шанс создать хорошую камму. На самом деле это очень глубокое учение. Когда вы делаете что-то добровольно – не потому, что это ваша работа, а потому, что вы просто хотите помочь другим, – удивительно, сколько радости вы от этого получаете.

Когда я был молодым монахом и жил на северо-востоке Таиланда, один из важнейших уроков я получил незадолго до посвящения в монахи трёх послушников. Когда тебя посвящают в монахи, ты должен сам сшить себе комплект из

трёх монашеских одеяний из простых белых кусков ткани. Это занимает примерно два или три дня. Когда куски ткани сшиты между собой, их нужно окрасить красителем, получаемым из древесины джекфрута. Для этого сначала нужно натаскать воды из колодца и набрать дров для костра. Затем следует нарвать веток с джекфрута, измельчить их в щепу, выварить её в воде, чтобы извлечь краситель, затем загустить его и наконец использовать для окрашивания ткани в коричневый цвет. Это была тяжёлая работа.

Три послушника были заняты изготовлением своих одеяний. Они не спали уже целую вечность, потому что для того, чтобы сделать краситель, нужно было поддерживать огонь и продолжать работать. После вечернего чантинга² я зашёл в красильню. Видя, что бедные послушники очень устали, я сказал им: «Слушайте, идите и поспите несколько часов. Я останусь тут на ночь, чтобы присмотреть за процессом окрашивания. Только никому не говорите, потому что вообще-то это нарушение правил». Они отправились спать, а я всю ночь присматривал за горшком с краской. В три часа утра прозвенел колокол. Трое послушников вернулись и продолжили окрашивание, а я отправился на утренний чантинг и медитацию. Мой ум был чистым и ясным, мне совершенно не хотелось спать. Я был полон энергии!

² От английского *chanting* — «распев, декламация». Так стало принято называть ритуальное чтение нараспев сутр и иных текстов в буддийских монастырях и храмах. — *Прим. ред.*

Позже, во время похода за подаянием, я сказал старшему монаху: «Как странно – я не спал всю ночь, но при этом поразительно энергичен и совершенно не устал. Я не ощущаю ни малейшего следа лени или вялости. Почему так происходит?».

«Это потому, что ты создал хорошую камму, потому, что ты помог другим, – ответил он. – Ради других ты пожертвовал своим сном. В результате ты получил особый вид энергии».

Я использую этот урок на протяжении всей своей монашеской жизни. Я пользуюсь любой возможностью создать хорошую камму, даже если делаю что-то, что мне совсем не нужно, что не входит в обязанности старшего монаха. Почему я так поступаю? Из-за радости и энергии, которые я при этом получаю.

Поэтому не имеет значения, чья сегодня очередь мыть посуду: «А ну-ка отойди в сторонку, я сам это сделаю!».

По сравнению с простым выполнением своих обязанностей гораздо веселее, когда вы сами хотите отдать, хотите помочь, ведь таким образом вы получаете гораздо больше энергии. Поэтому когда ломается посудомоечная машина – это большое благословение. Это даёт вам больше возможностей создать заслуги, создать хорошую камму. Гениально!

Красота и дыхание

Объясните, пожалуйста, как сделать дыхание красивым, как добиться устойчивого сосредоточения на естественном и наполненном покоем дыхании?

Чтобы сделать дыхание красивым и добиться устойчивого сосредоточения на нём, постарайтесь склонить свой ум к красоте. Когда вы выходите на улицу, то старайтесь смотреть на красивые цветы, а не на пауков. Смотрите на прекрасное небо, а не думайте о том, что вам холодно. В любой ситуации ищите в жизни красоту. Да, в жизни есть проблемы и трудности, но вместо того, чтобы обращать на них внимание, смотрите на их противоположности.

Например, даже если вы больны раком, то опухоль затрагивает только одну часть тела, с остальными же всё в порядке. Или вы можете попасть в аварию на мотоцикле и потерять ногу, но у вас же есть ещё вторая нога. Как говорится, запасная! Что бы ни случилось в жизни, в ней всегда остаются хорошие вещи, на которых и надо сосредоточиться. Вы всегда найдёте красоту, нужно только поискать её.

Однако некоторые люди настолько пропитаны негативом, что могут найти недостатки в чём угодно. Им не нравится даже прекрасный ретритный центр. После обеда здесь слишком жарко, подушки для медитации слишком жёсткие. Если нет распорядка дня, они хотят, чтобы всё было более струк-

турировано. Если расписание есть – о, оно слишком строгое! Что бы ни происходило, они всегда найдут к чему придраться и на что пожаловаться. Если вы будете смотреть на вещи подобным образом, то никогда не доберётесь до прекрасного дыхания.

Вместо этого представьте, что вы находитесь на ретрите: подумайте, как чудесно просто быть там, наблюдать за дыханием и не иметь никаких забот. Если ваша единственная задача – быть с этим телом и умом, разве это не блаженство? Когда вы размышляете таким образом, восприятие красоты возникает естественным образом в течение всего дня, и тогда легко достичь прекрасного дыхания.

Через некоторое время после начала медитации моё дыхание стало очень спокойным и лёгким и оставалось таким на протяжении двух или трёх часов. Пожалуйста, объясните, почему так произошло.

Проведите в таком состоянии ещё два или три часа – и, вполне возможно, вы достигнете пробуждения!

Наблюдение за лёгким и спокойным дыханием – это именно то, что и должно происходить.

Сколько интервалов мы должны наблюдать при вдохе и выдохе? Должны ли мы следить за началом, серединой и концом каждого вдоха и выдоха, а также за паузами после вдоха и после выдоха?

Дыхание непрерывно, поэтому и наблюдать за ним нужно таким же образом. Вы не должны просто отмечать начало, середину и конец вдоха и выдоха – это всего лишь три точки. Пожалуй, есть тысячи мест, которые можно наблюдать при каждом цикле дыхания. Закройте глаза и просто наблюдайте дыхание как таковое. Обращайте внимание на то, сколько ощущений вы отмечаете. Их там целая куча! Мало-помалу с каждым следующим вдохом-выдохом вы будете учиться видеть их всё больше и больше. В итоге вы начнёте видеть их все, без каких-либо перерывов, от самого начала до самого конца. И это и есть то, что мы должны наблюдать.

Всё, что мы ищем, проистекает из спокойствия ума, а способ успокоить ум – это наблюдать за дыханием. Большую часть времени мы думаем, потому что на самом деле мы не счастливы. Мышление обычно возникает, когда мы чем-то недовольны. Если вы действительно счастливы и спокойны и у вас всё в порядке, то вряд ли вы захотите отвлекаться на размышления. Зачем вам портить состояние счастья размышлениями? Поэтому, когда вы действительно счастливы, мышление просто исчезает. Вот как успокаивается ум.

Звуки – это последнее, что исчезает по мере углубления вашей медитации, поэтому не надо расстраиваться, если, например, во время групповой медитации вы продолжаете слышать кашель и чихание, даже если ваш ум спокоен и прекрасно сосредоточен на дыхании. По мере развития вашей медитации звуки кашля и чихания будут удаляться всё боль-

ше и больше. Некоторое время вы ещё будете их слышать, но так, как будто источник звука находится от вас на расстоянии в сотню миль. В конце концов звуки полностью исчезнут, и вам не захочется выходить из этого состояния.

Иди этим путём

Если я испытываю дискомфорт при медитации сидя, стоит ли мне научиться медитации при ходьбе? Можете ли вы объяснить, как выполняется эта медитация?

Медитация при ходьбе вполне может стать альтернативой медитации сидя. Есть огромное количество мест, где вы можете заняться медитацией при ходьбе. В нашем ретритном центре вы можете использовать для этого пешеходные дорожки или пойти в лес. Выберите участок дорожки, который не будет ни слишком длинным, ни слишком коротким. Двигаться надо по прямой, а не по кругу.

Идите так, как ходите обычно. После того как начнёте, держите взгляд на точке в двух метрах перед собой (это примерная цифра, не нужно брать с собой рулетку). Это позволит вам видеть то, куда вы идёте, и чувствовать себя в полной безопасности, без риска упасть с обрыва или на что-то наступить. Вы просто идёте.

Во время ходьбы старайтесь не думать ни о прошлом, ни о будущем – прекратите все эти размышления. Не беспокойтесь ни о фондовом рынке, ни о футболе, ни о том, что происходит у вас дома. Вместо этого сосредоточьте всё своё внимание на ощущениях в ступнях и ногах. Когда вы делаете шаг левой ногой – знайте это. Когда вы делаете шаг правой

ногой – знайте это.

Во-первых, – и это самое важное – пребывайте в настоящем моменте. Во-вторых, сохраняйте молчание. В-третьих, обращайтесь внимание на то, какой ногой вы делаете шаг. В-четвёртых, полностью осознавайте весь процесс ходьбы – от самого начала и до конца движения левой ноги, а затем от самого начала и до конца движения правой ноги.

Какая часть стопы первой отрывается от земли? Какая последней? Когда нога оторвалась от земли, движется ли она прямо вверх? Присутствует ли движение вперёд? Как она движется по воздуху? Ощущайте всё, что делает ваша нога. Какая её часть соприкасается с землёй первой? На что похоже это ощущение? Постарайтесь чувствовать это как можно полнее. Какая часть стопы соприкоснулась с землёй последней? Затем почувствуйте вес вашего тела, перенесённый на эту ногу. Вы испытываете все эти замечательные ощущения, просто гуляя.

Не пытайтесь намеренно изменять свою походку, идите самым естественным образом. Будьте как пассажир, наблюдающий за всеми удивительными ощущениями в ваших ногах, когда они несут вас вперёд. Когда вы дойдёте до конца выбранного маршрута, остановитесь, повернитесь и ощутите всё, что вы при этом испытываете.

Преимуществом сосредоточения на ощущениях в теле является то, что вы не можете слишком много о них думать. Вам особо нечего сказать об ощущениях в ноге в тот момент,

когда она соприкасается с землёй. Это удерживает вас в настоящем моменте. Через некоторое время вы обретёте покой и умиротворение, потому что ощущения становятся восхитительными и поглощают всё ваше внимание.

Ещё одним преимуществом медитации при ходьбе является то, что вам не нужно беспокоиться о ноющем колене или пояснице, что часто случается при медитации сидя. Вы двигаетесь, и это очень удобно для вашего тела. Делайте это до тех пор, пока вы чувствуете себя счастливым. Станьте как можно спокойнее и постарайтесь достигнуть как можно более глубокого сосредоточения. Во время медитации при ходьбе вы можете стать очень умиротворёнными.

Вот, собственно, и все инструкции. В медитации при ходьбе нет ничего сложного.

Есть люди, которые предпочитают медитацию при ходьбе медитации сидя. И для того, чтобы поощрять таких людей, в нашем ретритном центре есть три больших зала для такого типа медитации. Поэтому поэкспериментируйте с медитацией при ходьбе. Иногда, когда вы достигаете умиротворения в медитации при ходьбе, это усиливает вашу медитацию сидя – она становится гораздо глубже. Попробуйте воспользоваться этим.

Когда во время медитации при ходьбе я дохожу до стены, то сбиваюсь с ритма и ощущаю, что нарушается плавность моих шагов. Как мне решить эту про-

блему? Вне всяких сомнений, я пока не могу пройти сквозь стену.

С чего вы взяли, что не сможете пройти сквозь стену? Не надо принимать ничего на веру – попробуйте! Если вы действительно захотите, то сможете пройти и марафонскую дистанцию. Просто не нужно останавливаться. В этом случае вам ничего не будет мешать.

На самом деле причина, по которой во время медитации при ходьбе полезно регулярно поворачивать, состоит в том, что иногда вы теряете свою осознанность – начинаете фантазировать, мечтать, планировать или думать о чём-то ещё. Идя по короткой дорожке, вы довольно часто останавливаетесь, чтобы повернуть назад, и это возвращает вас в настоящий момент.

Мне также нравится сама идея поворота и возвращения назад: вы заканчиваете там же, откуда вы начали, и это отличное метафорическое описание самой жизни. Мы привыкли думать, что всегда чего-то добиваемся. Но куда мы на самом деле попадаем? В большинстве случаев мы просто возвращаемся к тому, с чего начали. Сколько раз вы отправлялись на ретрит, прощались со своими новыми друзьями, а затем возвращались домой? Вот что происходит на самом деле. Всё просто вращается и вращается в круговороте жизни.

Также вы можете практиковать медитацию при ходьбе, произнося мантру. Это забавно, и при этом может даровать вам глубокое прозрение. Я сам выучил эту мантру в Таилан-

де много лет тому назад. Когда вы идёте по дорожке, то в момент, когда делаете шаг левой ногой, произносите про себя: «Я умру», а когда делаете шаг правой: «Это точно». «Я умру... это точно».

Иногда, когда люди начинают произносить такую мантру, то поначалу им кажется, что это шутка. Но через некоторое время к ним приходит понимание, что это совсем не шутка. Это утверждение настолько верно, что с ним невозможно спорить. Вы можете испугаться: «Боже мой, это же правда!». Продолжайте идти и говорить про себя: «Я умру, это точно». Рано или поздно вы преодолеете страх, а поскольку вы отчётливо поймёте, что это правда, то все ваши привязанности и заботы – об электронной почте, вашем бизнесе, супруге, детях, даже о вашем здоровье – всё это попросту исчезнет.

Поскольку «Я умру, это точно» является истиной, то зачем мне беспокоиться обо всех этих вещах? Вы становитесь по-настоящему умиротворёнными. И получаете очень глубокое прозрение – как на самом деле быть свободным. «Я умру, это точно». Какое облегчение! Медитация при ходьбе рождает глубокое чувство покоя и счастья и ведёт к прозрению.

Однажды, когда я проводил ретрит в Малайзии, людям стало немного скучно просто сидеть и наблюдать за своим дыханием или заниматься медитацией при ходьбе. Тогда я сказал им, что нам в буддизме иногда приходится приспособливаться к стране, в которой мы находимся, и предложил им

использовать австралийский метод медитации при ходьбе, на который нас вдохновили кенгуру. Я объяснил, что нужно встать на один конец дорожки, согнуть руки наподобие передних лапок кенгуру... и прыгнуть, что я тут же и продемонстрировал, к их огромному удовольствию. Когда вы допрыгаете до другого конца дорожки, то разворачивайтесь и прыгайте обратно. Это австралийская медитация при ходьбе! Попробуйте её. По крайней мере это заставит любого, кто на вас смотрит, расхохотаться, а это сделает счастливым и вас! И заодно сделает медитацию менее серьёзной – можем же мы иногда немного повеселиться.

Любыми доступными средствами

В одной из ваших книг вы упоминаете о медитации, во время которой нужно смотреть на стену. Если нам надоест смотреть вглубь себя, можем ли мы вместо этого начать смотреть на стену? И что нам делать, если стена исчезнет?

Обычно мы начинаем медитацию с того, что закрываем глаза, но вы, если хотите, можете смотреть на стену. Однако, чтобы стена исчезла, ваш ум должен стать очень спокойным, в нём не должно оставаться мыслей. На самом деле большую часть времени люди смотрят на стену, уделяя ей лишь десять процентов внимания, при этом остальные девяносто отданы фантазиям и мечтам – размышлениям об ужине, воспоминаниям о прошлом или о любимом фильме. Если ваш ум не спокоен и большая часть вашего внимания направлена на что-то другое, то стена не исчезнет. Она исчезает лишь тогда, когда ваш ум успокаивается. Это будет очень необычное ощущение. Вы можете попробовать добиться этого, но гораздо лучше наблюдать за тем, как исчезает ваше тело.

Можно ли медитировать в наушниках с шумоподавлением или берушах? Я живу на весьма шумной улице.

Не вижу причин, по которым этого не надо делать. Вы можете носить большие наушники или просто наушники

с шумоподавлением. Используйте айпод, чтобы транслировать мантру «Я умру, это точно» прямо себе в уши! Сделайте медитацию интересной!

Не надо уделять слишком много внимания тому, как, по вашему мнению, должна выглядеть медитация. Вам совершенно не обязательно уметь сидеть в совершенной позе лотоса — даже Будда не всегда медитировал, сидя в ней. Есть статуи Будды, сидящего в кресле или на стуле; многие монахи тоже медитируют, сидя в креслах. Например, Аджан Суджато всегда медитирует в кресле, потому что у него очень болят колени. Когда я куда-то лечу, то тоже медитирую, сидя на своём месте в самолёте. Вряд ли мне разрешат медитировать, сидя в проходе, даже если я попрошу об этом, поэтому я должен делать это в кресле.

Объясните, пожалуйста, как нужно медитировать, когда вам больно. Как вы сосредоточиваетесь на источнике боли?

Если вам неудобно сидеть на полу, но вы всё же настроены практиковать медитацию, сидя, то рекомендую вам предварительно заняться йогой или упражнениями на растяжку. Если такой возможности нет, то просто сядьте на стул. Или, если потребуется, прилягте на вашу кровать. Подвергать себя ненужной боли просто глупо. Но если вне зависимости от той позы, в которой вы сидите, вам всё равно больно — примите обезболивающее. Я серьёзно! Боль отвлекает. Но,

к сожалению, сидите вы на стуле, на полу или ложитесь на кровать – иногда боль не проходит даже после обезболивающего.

Один из способов преодолеть такую боль – это направить всё своё внимание прямо в её центр, что сделать довольно непросто, а затем расслабиться и проявить к ней сострадание. По крайней мере вы расслабите несколько напряжённых мышц, которые, скорее всего, являются частью проблемы. Некоторые виды боли – это просто чрезмерная реакция организма на инфекцию или рану. Расслабляясь, вы преодолеваете эту реакцию.

Я знаю это, так как периодически страдаю сенной лихорадкой, которая является всего лишь чрезмерной реакцией организма на крохотный кусочек пыльцы. Когда я сосредоточиваю свой ум в области носа и расслабляю его, это действительно очень помогает.

Ещё один способ справиться с болью – это использовать технику «осознанность с проницательностью». Эта техника основана на том факте, что обычно сильная боль локализуется в небольшом участке тела. Представьте, что вы заключили боль в некий сосуд: боль внутри него, а всё остальное тело снаружи. Затем используйте своё воображение, чтобы расширить объёмы этого сосуда. Расширяя сосуд, вы также расширяете и боль. Это приводит к тому, что вместо того, чтобы усугублять боль, вы её ослабляете. Расширьте сосуд с болью до удвоенного размера во всех направлениях – в два ра-

за по ширине, в два раза по высоте, в два раза по глубине. Вы сможете увидеть, что использование воображения подобным образом помогает ослабить боль. Сжатие создаёт ещё большую боль, расширение же способствует её ослаблению. Если и это не помогает, то попробуйте воспользоваться притчей Будды о чудовище, пришедшем в королевский дворец (СН 11:22), которую я приводил в своей книге «Кто заказал этот грузовик навоза?».

В притче рассказывается о том, как демон пришёл в королевский дворец и уселся на трон. Все, кто это видел, конечно же, начали кричать: «Убирайся отсюда! Тебе здесь не место! Кем ты себя возомнил?».

Но демон только становился всё больше и уродливее, всё сильнее вонял и выглядел ещё отвратительнее, чем раньше. Как же удалось избавиться от демона? Точно не с помощью гнева.

Когда король вернулся в замок и увидел демона на троне, то сказал: «Добро пожаловать, демон! Спасибо, что пришёл навестить меня. Могу ли я предложить тебе что-нибудь поесть?».

С каждым добрым словом демон становился всё меньше в размерах, менее уродливым, меньше вонял и изрыгал всё меньше ругательств. Проблема становилась всё меньше и меньше, пока очередное проявление доброжелательности не заставило её полностью исчезнуть.

Это замечательное учение Будды. Мы называем его уче-

нием о демоне, пожирающем гнев, о том, кто питается гневом и недоброжелательностью. Чем больше гнева и злобы вы проявляете по отношению к нему, тем хуже он становится. Боль как раз является классическим примером такого демона, пожирающего гнев. Если у вас что-то болит в теле и вы говорите боли: «Убирайся отсюда, тебе тут не место!» – становится ещё хуже. Но если вы будете добры к боли, если вы скажете: «Добро пожаловать! Я буду заботиться о тебе», то боль утихнет. Каждое проявление доброжелательности, каждое мгновение безоговорочного открытия дверей вашего сердца успокаивает и уменьшает боль.

Во время медитации в моей голове и вокруг глаз скапливается много энергии. Должен ли я продолжать медитировать? Как мне избавиться от этого давления?

Вам не нужно ни от чего избавляться. Позвольте энергии накапливаться. Где бы она ни скапливалась, вероятно, это происходит с благой целью. Пока вы спокойны и умиротворены, а медитация идёт хорошо, это означает, что просто происходит исцеление. Если во время медитации у вас в теле возникают «горячие точки», это происходит потому, что ваше тело знает, где ему в этот момент нужна энергия.

Однажды во время ретрита ко мне подошла женщина и стала жаловаться, что её шея и плечи буквально горят, практически так, как это бывает во время лихорадки.

Она спросила: «Что происходит? Это очень странное ощущение».

Я спросил её: «Когда вы получили хлыстовую травму шеи?».

Она была удивлена: «Аджан Брахм, я никогда вам этого не рассказывала. У вас есть экстрасенсорные способности, вы знаете моё прошлое!».

Я ответил: «Нет, я не экстрасенс. Я просто сложил один плюс один и получил два».

Тут всё было очевидно. Когда у вас появляется горячая точка в теле, это означает, что в этом месте есть заживающая травма. А самая распространённая травма шеи и плечевого пояса – это хлыстовая травма во время автомобильной аварии. Я предположил, что, видимо, некоторое время назад у неё была эта травма и теперь, когда она ослабила сознательный контроль и отошла в сторону, её тело смогло исцелить себя само. Она освободила энергетические каналы, и энергия смогла направиться туда, где она была нужна.

После этого события она чувствовала себя очень хорошо. Она говорила мне, что никогда ещё не была так расслаблена после аварии.

Пока вы спокойны и умиротворены и медитация идёт хорошо, то, если у вас в теле есть горячие точки или в вашем теле накапливается энергия, это, вероятно, означает, что происходит процесс исцеления и вашему телу нужна для этого энергия. Так что если вы ощущаете такое – отлично. Отпу-

стите это и просто продолжайте медитировать.

При чём здесь матрёшки?

Что вы думаете об использовании *касин* вместо дыхания в качестве объекта медитации?

Нимитта — это ментальный объект, и поскольку у большинства людей преобладает визуальное восприятие, многие естественным образом воспринимают нимитту как свет. Можно переживать нимитты, но они могут легко обмануть вас. Это могут быть самые обычные ощущения ума. Поэтому будьте осторожны с чувственными нимиттами. Чтобы быть уверенным в том, что вы ощущаете настоящую нимитту, гораздо лучше развивать восприятие света. В большинстве медитационных традиций используют световую нимитту. Не пытайтесь найти короткий путь.

Использование *касины* (визуализации цветного диска) является одним из способов создания нимитты. Обычно на ней сложнее достичь сосредоточения, чем при использовании в качестве объекта дыхания, если только вы не обладаете прекрасными способностями к визуализации. Если же вы, как художник, который буквально рисует картины в уме, можете ясно представлять себе объекты, то касины могут быть для вас полезными.

Люди очень редко изучают технику визуализации касин. Основная идея этой техники состоит в том, чтобы представить себе цветной диск настолько ясно, что, независимо от

того, открыты ваши глаза или закрыты, он бы выглядел одинаково. Очень немногие люди способны этого достичь.

Насколько долго нужно созерцать нимитту?

Нимитта длится всего мгновение. И это мгновение – всё, что есть на свете. Запомните, что если вы начнёте думать о том, сколько оно продолжается, то вы потеряете настоящий момент, снова попадёте в поток времени, займётесь оценками и потеряете всю суть. Созерцайте нимитту в течение одного мгновения – мгновения, именуемого «сейчас».

Настоящая нимитта настолько яркая, что вы полностью перестанете ощущать своё тело и не будете знать, что делаете. Если в момент переживания нимитты вы выйдете на улицу, то будете идти и идти, и нам, возможно, придётся разыскивать вас в чаще леса. Всё, что вы видите, – это яркий свет, вы можете оказаться даже в океане! Правильные нимитты настолько яркие, что вы теряете всякое осознание тела. Если вы увидите нимитту, то просто сядьте и закройте глаза. Таким образом вам удастся пойти ещё глубже внутрь.

Если нимитта исчезнет и вы войдёте в джхану, то у вас не будет другого выбора, кроме как продолжать наслаждаться происходящим. Это должно быть весело. Вторая джхана находится внутри первой, прямо в её центре. Это означает, что для того, чтобы добраться до второй *джханы*,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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