

Бханте Хенепола Гунаратана
Любящая доброта простыми словами. Практика метты
Самадхи (Ганга – Ориенталия) –

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

простыми словами



Практика метты

Бханте Хенепола
ГУНАРАТАНА

Текст предоставлен издательством «Любящая доброта простыми словами. Практика

метты»: Ганга; Москва; 2018

ISBN 978-5-6040003-5-9, 978-1-61429-249-4

Аннотация

В этой книге Бханте Хенепола Гунаратана исследует смысл «Карания-метта-сутты» – основополагающего текста традиции тхеравада, посвящённого любящей доброте, а также делится простыми и доступными способами медитации для развития метты.

Бханте Хенепола Гунаратана Любящая доброта простыми словами. Практика метты

Bhante Henepola Gunaratana

Loving Kindness in Plain English. The Practice of Metta

© Bhante Henepola Gunaratana, 2017

© Перевод на русский язык. О. Турухина, 2017

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2018

Предисловие

Хотя уже существует несколько книг, посвящённых метте, или любящей доброте, эта книга, написанная простым языком, отличается тем, что основана в первую очередь на знаменитом тексте «Наставления о любящей доброте». Это учение, носящее на пали название «Карания-метта-сутта», или просто «Метта-сутта», в странах, где распространён буддизм тхеравады, цитируется по многим поводам – чаще, чем какое бы то ни было другое. Поскольку мы так часто прибегаем к мудрости этого учения, мы решили, что книга, проясняющая смысл этой глубокой сутты, принесёт пользу тем, кто не очень хорошо знаком с языком пали, на котором она обычно звучит.

Я выражаю искреннюю признательность Джуди Ларсон и Гьюла Наги за их любезную помощь в подготовке книги. Я также благодарен издательству «Виздом Пабликешнз» за прекрасную работу, благодаря которой книга стала доступна аудитории, заинтересованной в практике медитации любящей доброты. Наконец, но не в последнюю очередь, я благодарен Джошу Бартоку, Арни Котлеру и Брианне Куик за финальные штрихи, которые они внесли в эту книгу.

С меттой,

Бханте Гунаратана

Лесной монастырь и медитационный центр «Общество Бхавана»

Глава 1. Метта. Наше естественное состояние

Слово «метта» чаще всего переводится с пали как «любящая доброта», и любящая доброта является важнейшим компонентом буддийской практики. Учения Будды передавались устно из поколения в поколение почти пять веков, прежде чем были записаны ланкийскими монахами на языке пали в 29 г. до н. э. Слово «метта» происходит от «митта», что означает «друг». «Митта» также переводится как «солнце». Наше выживание зависит от тепла, которое даёт нам солнце, а наше процветание – от дружбы. В связи с этим сам я, давая учения, предпочитаю переводить на английский слово «метта» как *loving-friendliness* («любящее дружелюбие»). – *Прим. ред.*

Каждый год в течение сорока пяти лет своей карьеры учителя Будда проводил трёхмесячный ретрит в период, когда в Индии наступал сезон дождей. В пещере Джета, подаренной Будде его великодушным последователем Анатхапиндикой, собирались монахи со всей страны, чтобы медитировать вместе с Буддой. Однажды Будда попросил шестьдесят монахов отправиться в далёкий лес и там выполнять практику медитации.

Когда монахи прибыли на место, жители ближайшей деревни построили для них хижины, однако лесные духи, как гласит история, не были рады вторжению этих людей. Вместо того чтобы приветствовать их, духи решили их испугать и вызвали видения призраков, нависающих вдоль тропинок, и трупов, разбросанных по всему лесу. Увидев призраков и почувствовав запах разлагающейся плоти, многие монахи заболели. В результате все они вернулись в пещеру Джета, чтобы спросить Будду, как им быть.

Когда монахи описали произошедшее, Будда посоветовал им вернуться в лес. «Вы отправились туда без оружия», – сказал он им. – «На этот раз вооружитесь, прежде чем идти». Он дал им «оружие» – «Учение о любящей доброте» («Карания-метта-сутта» или просто «Метта-сутта») и посоветовал начитывать его по восемь раз каждый месяц.

Монахи отправились обратно в лес и начали начитывать «Метта-сутту» по два раза в неделю. Духи преобразились, и вместо того чтобы причинять неприятности, начали защищать монахов от опасностей, которые могут подстерегать человека в лесу. Жители деревни также продолжали поддерживать монахов, по достоинству оценив их миролюбие и доброту. Практика любящей доброты дарит нам защиту.

Будда учил практикам для развития любящей доброты. Эти практики подразумевают направление энергии любви внутрь, а затем наружу с повторением определённых фраз, таких как «Пусть буду я счастлив» и «Пусть будут счастливы все существа». Это не пустые слова. Это часть практики, действительно способной трансформировать ваше сердце – и ваш мозг! Исследования показали, что медитация на любящей доброте обладает важными полезными свойствами, начиная от усиления ощущения благополучия и заканчивая облегчением симптомов заболеваний и развитием эмоционального интеллекта.

Метта – это не обычная любовь. Это качество любви, которое мы переживаем всем своим существом, любовь, не имеющая скрытых мотивов и не имеющая своей противоположности. Она никогда не превратится в ненависть – в данном случае дихотомия «любовь-ненависть» просто неприменима. Когда мы говорим, что любим какого-то человека или какую-то вещь, обычно мы имеем в виду, что внешний вид, поведение, идеи или мнения, связанные с ним или с ней, восполняют какой-то воображаемый недостаток, или дефицит внутри нас. На самом деле мы не видим другого человека. Если его качества изменятся, наше ощущение любви может исчезнуть. Мы также можем разлюбить, если изменятся наши вкусы, прихоти или пристрастия. Сейчас мы любим, а позже можем возненавидеть. Мы любим, когда всё просто и гладко, но, когда возникают сложности, мы можем испытать противоположные чувства. Если наша любовь зависит от ситуации, такая любовь не является меттой – это просто похоть, алчность или даже эксплуатация.

Американский учитель випассаны Джозеф Голдстейн объясняет смысл понятия «метта» так:

Такая любовь обладает множеством качеств, отличающих её от более обычных переживаний любви, смешанных со страстным желанием или привязанностью. Рождённая из щедрости метта – это забота и доброта, не пытающиеся получить ничего для себя. Метта не пытается получить ничего в ответ или взамен, не говорит: «Я буду любить тебя, если ты будешь любить меня» или «Я буду любить тебя, если ты будешь вести себя определённым образом». Поскольку любящая доброта никогда не связана ни с чем вредоносным, она возникает из чистого сердца.

Такое чистое сердце, позволяющее нам почувствовать тёплое дружелюбие ко всем

живым существам, естественно для нас. Развивая любящую доброту, мы просто позволяем своей изначальной щедрости расти и расцветать.

Когда мне было восемь лет, я лишился ночного зрения – возможно, это было связано с тем, что я недоедал. Когда темнело, я словно слеп. Я не видел вообще ничего, даже в свете керосиновой лампы. Мои братья и сёстры надо мной шутили, говоря, что я притворяюсь, однако моя мать была весьма озабочена. Она обратилась к деревенскому лекарю, и он дал ей горькое снадобье, которое я должен был пить. Оно было приготовлено из растения, названия которого лекарь не называл. Многие люди на Шри-Ланке верили, что растительные лекарства обладают мистическими свойствами, поэтому их состав держался в секрете.

Моя мать должна была растереть растение, сделав из него пасту, и давать эту пасту мне каждый день, пока моё зрение не улучшится. Вкус был отвратительный, и что ещё хуже, я должен был принимать эту гадкую кашу рано утром на пустой желудок. Чтобы заставить меня принять лекарство, моя мать использовала силу любви.

Утром, когда все ещё спали, она брала меня на руки, обнимала, целовала и тихим шёпотом рассказывала разные истории. Через несколько минут я расслаблялся, начинал чувствовать себя счастливым и готов был сделать всё, что она попросит. Тогда она быстро засовывала мне в рот лекарство и велела быстро его проглотить. Она всегда смешивала горькую пасту с сахаром, но вкус по-прежнему был ужасным. Через несколько месяцев ежедневного повторения этого ритуала моё зрение полностью восстановилось.

Сейчас, много лет спустя, я понял силу любящей доброты. Она помогает нам проглотить горечь жизни.

Будда использовал силу метты для «победы» над множеством врагов. Одна история гласит, что, когда Будда возвращался со сбора подаяний в сопровождении свиты монахов, его злобный и амбициозный двоюродный брат Девадатта выпустил на него разъярённого слона. Огромное животное понеслось на Будду, устрашающе трубя хоботом, однако Будда послал ему мысли, полные метты. Помощник Будды Ананда бросился вперёд, чтобы закрыть Будду своим телом, но тот попросил его отойти, зная, что направленной слону любви будет достаточно. Сияние метты Будды произвело мгновенный и ошеломляющий эффект. Когда слон приблизился к нему, он стал совершенно покорным и опустился перед Буддой на колени.

Любящая доброта – это естественная способность, скрытая под толщей нашей алчности, ненависти и заблуждений. Она развивается благодаря мудрости и внимательности. Никто не может нам её передать. Мы должны найти и внимательно взрастить её в себе. Когда наше эго уступает дорогу, любящая доброта возникает естественно. Джозеф Голдстейн добавляет: «Метта не делает различий между существами. Она принимает всех: нет никого, кому не нашлось бы места в её царстве».

Любящая доброта – это тёплый поток ощущений сплочённости, чувство взаимосвязи между всеми существами. Поскольку мы желаем себе мира, счастья и радости, мы знаем, что все существа должны желать того же. Любящая доброта освещает весь мир пожеланием, чтобы все существа наслаждались комфортной жизнью в гармонии, уважении друг к другу и разумном изобилии.

Хотя в каждом из нас есть семя любящей доброты, для того, чтобы оно возросло, приходится предпринимать усилия. Если мы негибкие, скованные, напряжённые, тревожные и наполнены волнениями и страхами, наша естественная способность к любящей доброте не может расцвести. Чтобы взрастить семя любящей доброты, мы должны научиться расслабляться. В спокойном состоянии ума – таком, которого мы достигаем в медитации внимательности – мы можем забыть прошлые разногласия с другими людьми и простить им недостатки, слабости и обиды. Тогда любящая доброта естественно возрастает внутри нас.

Любящая доброта начинается с мысли. Обычно наши умы переполнены воззрениями, мнениями, убеждениями и идеями. Мы обусловлены своей культурой, традициями, образованием, связями и опытом. На основе этих ментальных условий мы создаём

предубеждения и выносим суждения. Эти жёсткие представления душат естественную для нас любящую доброту.

Однако даже среди этой неразберихи спутанных мыслей время от времени проступает идея о нашей тёплой и дружеской взаимосвязи с другими. Мы видим её проблеск подобно тому, как можем внезапно увидеть дерево в свете молнии. По мере того как мы учимся расслабляться и отпускать негативность, мы начинаем распознавать свою предвзятость и не позволяем ей управлять нашим умом. Тогда начинают сиять мысли любящей доброты, демонстрируя свою истинную силу и красоту.

Как я уже сказал, любящая доброта, которую мы хотим развить, это не любовь, в обычном понимании. Обычно, говоря, что кого-то любите, вы подразумеваете эмоцию, обусловленную поведением или качествами человека. Возможно, вы восхищаетесь внешностью, манерами, идеями, голосом или отношением человека. Однако, стоит этим условиям или вашим вкусам, прихотям и симпатиям измениться, как меняется и то, что вы любите. В самых крайних случаях подобная двойственная любовь связана с ненавистью. Вы можете любить одного человека и ненавидеть другого. Вы можете любить кого-то сегодня и ненавидеть завтра. Вы любите, когда вам этого хочется, и не любите, когда вам этого не хочется. Вы любите, когда всё идёт гладко и замечательно, и ненавидите, когда что-то идёт не так.

Если ваша любовь меняется таким образом в зависимости от времени, места и ситуации, значит, ваша любовь – не та, о которой учил Будда, не искусная мысль любящей доброты. Возможно, ваша любовь – это похоть, алчное стремление материальной защищённости, желание быть любимым или иная замаскированная форма алчности. Истинная любящая доброта не имеет скрытых мотивов. Она никогда не превратится в ненависть, если изменятся обстоятельства. Она никогда не вызовет в вас гнев, если вы не получите чего-то взамен. Любящая доброта всегда мотивирует вас на добрые действия в отношении всех существ и добрую речь, как в их присутствии, так и в их отсутствии.

Полностью сформировавшаяся сеть любящей доброты включает в себя всё во вселенной, без каких бы то ни было исключений. У неё нет никаких границ, никаких ограничений. Ваши мысли любящей доброты не только распространяются на всех существ – таких, какие они есть в настоящий момент, но и включают в себя пожелание, чтобы все они – без всяких исключений и предпочтений – были неизменно счастливы будущем.

Глава 2. Медитации на любящей доброте

Мы – это любящая доброта. Метта – это природа вселенной и истинная природа каждого из нас. Чтобы очистить поле сознания от алчности, ненависти и заблуждения и позволить проявиться своей фундаментальной природе, мы просто должны открыться и не препятствовать потоку благих пожеланий. Будда предложил нам несколько инструментов, которые можно использовать с этой целью.

Однако молитвы метты – это не волшебные заклинания. Они не работают сами по себе. Если вы практикуете, по-настоящему вовлекаясь в каждое утверждение и вкладывая в него свою энергию, оно будет иметь трансформирующую силу. Обычно, когда мы направляем другим свои мысли любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности, наши собственные сердца и умы естественно и без усилий наполняются этими качествами. Кроме того, когда эти чувства укореняются в нашем уме, наши гневные и алчные мысли естественно исчезают. Надеюсь, вы опробуете практики, которые я описываю ниже. Надеюсь также, что, опробовав их, вы сами убедитесь в их силе.

В течение нескольких последних лет учёные Стэнфордского университета, Университета Висконсина и многих других институтов изучали эффекты медитации метты. Одно из этих исследований показало, что практика медитации любящей доброты усиливает чувства любви, радости, удовлетворения, благодарности, надежды, интереса, увлечённости и благоговения. Эти позитивные эмоции в свою очередь усиливают широкий спектр

доступных нам ресурсов, таких как внимательность, ощущение предназначения и социальную поддержку, а также делают нас менее подверженными болезням, в результате чего мы ощущаем большую удовлетворённость и реже испытываем депрессию.

Медитация на любящей доброте также усиливает способность к межличностному общению и положительные эмоции, которые мы при этом испытываем, увеличивая нашу склонность оказывать помощь, устанавливать связи с другими, сопереживать и отвечать с эмпатией на боль других, а также уменьшая предвзятость. Другие исследования показали, что медитация на любящей доброте уменьшает боль при мигрени и боли в пояснице, облегчает депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство и даже шизофренические расстройства. Регулярная практика любящей доброты активизирует и укрепляет области мозга, отвечающие за эмпатию и эмоциональный интеллект, и даже увеличивает объём серого вещества. Одно из исследований показало, что всего за десять минут медитации метты достигается состояния расслабления и восстановления и увеличивается количество антивозрастных маркеров.

Некоторые исследования показывают, что любящая доброта уменьшает склонность к самокритике и усиливает сострадание к самому себе.

Однако Будда открыл всё это больше двух с половиной тысяч лет назад.

Будда учил, что в начале практики нам следует направлять любящую доброту на самих себя. Затем мы делаем то же самое для своих самых близких людей, постепенно расширяя круг своих друзей и, в конце концов, направляя метту даже тем, кто нам активно неприятен, и в заключении – всем живым существам. Вы можете выполнять эту практику в любое время. Я рекомендую выполнять её сразу же после пробуждения и перед сном. Благодаря практике метты ваша жизнь станет более размеренной, ваш сон улучшится, и вы будете просыпаться, полные энергии. С развитием любящей доброты ваши мысли, слова и дела наполнятся бóльшим смыслом, станут более правдивыми, приятными и полезными для вас самих и других.

Направление метты внутрь

Мы начинаем практику с развития любви к самим себе. Когда вы любите себя, вы легко и естественно распространяете любовь на других. Тот, кто по-настоящему любит себя, не причинит вреда другим. Тот, кто любит себя, настроен на энергию любящей доброты и понимает, как прекрасно было бы, если бы все сердца в мире разделяли это чувство. Тот, кто не любит себя, не может по-настоящему любить другого. В тексте «Косала-самьютта» Будда говорит: «Обойдя в своём уме все стороны света, не найдёшь никого дороже для себя, чем ты сам. Так любой человек больше всего дорожит собою. Поэтому тот, кто любит себя, не причинит вреда другим». Так что в первую очередь предложите метту самим себе.

Будда называл алчность, ненависть и заблуждение тремя ядами. Эти сложные состояния ума способны овладеть нами. В «Наставлениях, дарованных мастеру серебряных дел Чунде» («Чунда-каммарапутта-сутта»), Будда советует практиковать не-алчность, не-ненависть и не-заблуждение. Эти практики подразумевают, что мы не только отказываемся от поведения, которое причиняет вред нам самим и другим, но и придерживаемся поведения, приносящего пользу нам самим и другим. Они подразумевают активную щедрость и целенаправленную доброту, а также развитие мудрости.

На время задумайтесь о том, каково это: практиковать не-алчность и не-ненависть, и как в отсутствии этих чувств в нашем сердце появляется пространство для любящей доброты. Мы можем начать понимать, почему Будда рекомендовал эти практики, если обратим внимание на свои ощущения во время их выполнения. Например, вы можете обнаружить, что, говоря с кем-то с меттой, вы ощущаете себя очень счастливыми. Позже, вспоминая, как другой человек улыбался и сиял во время этого дружеского разговора, вы снова ощущаете счастье. Даже когда вы планируете что-то с меттой, вы ощущаете позитивные чувства: метта помогает вашему уму генерировать нескончаемую энергию, и

поэтому вы не устаёте так, как обычно. Доброе отношение к другим перестаёт быть нудной необходимостью, если в нём присутствует метта. Наши сердечная теплота и радушие поднимают дух окружающих и позволяют им расслабиться. Увидев, как все работают сообща в духе дружелюбия, вы ощутите огромную радость. Находясь под влиянием алчности и гнева, вы никогда не ощутите ничего подобного.

Практикуйте метту анонимно, не ожидая никакой награды. Когда к вам закрадывается желание признания, ум метты прогоняет его. Если к вам пытается тайком проникнуть гордыня, ум метты закрывает перед ней дверь. Слушайте своё сердце. Будьте честными. Обращайте внимание на то, как вы чувствуете себя, когда кто-то говорит с вами с любящей добротой. Нет такого успокаивающего или утешающего чувства, которое могло бы заменить метту. Метта должна происходить из глубинной мудрости и понимания.

Если вы прежде не занимались медитацией, вам может быть удобнее практиковать медитацию метты, сидя в тихом, комфортном месте. В начале каждой сессии медитации повторяйте про себя следующие строки, направляя их внутрь или наружу:

Пусть обрету я благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся меня никакой вред. Пусть не столкнусь я ни с какими трудностями. Пусть не будет у меня проблем. Пусть мне всегда сопутствует успех. Пусть мне достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

По-настоящему прочувствуйте это намерение. Затем произнесите следующие строки:

Пусть мой ум наполнится мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть буду я щедрым. Пусть буду я добрым. Пусть буду я благодарным. Пусть буду я расслабленным. Пусть буду я счастливым и спокойным. Пусть буду я здоровым. Пусть смягчится моё сердце. Пусть мои слова будут приятны другим.

Установив искреннюю связь с этими намерениями, произнесите следующие слова:

Пусть всё, что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю на вкус, осязаю и думаю, помогает мне развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть моё поведение будет дружелюбным, а моя любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть моё поведение улучшит мой характер. Пусть буду я свободен от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы я ни отправился, пусть встречу я всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть буду я защищён со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Посылаем лучи метты своим близким

Пробудив в себе метту, мы готовы направлять её тем, кого любим. Это могут быть наши родители, учителя, покровители, родственники, супруги, дети и друзья. Разумеется, не обязательно повторять приведённые ниже пожелания слово в слово, но я привожу их здесь для того, чтобы вы могли почувствовать их намерение и силу.

Пусть обретут мои родители благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы моих родителей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть

будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои родители, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть обретут мои учителя благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы моих учителей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои учителя, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта явится источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть обретут мои родственники благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы моих родственников наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои родственники, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть обретут мои друзья благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы моих друзей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои друзья, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта явится источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Посылаем лучи метты безразличным нам людям

Мы не испытываем никаких сильных чувств к подавляющему большинству существ. Послав метту своим близким, мы готовы направить свою любящую доброту тем людям, чувства к которым можно описать как нейтральные и о которых мы обычно не думаем вообще. При этом мы можем повторять такие строки:

Пусть обретут все люди, к которым я испытываю нейтральные чувства, благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы всех людей, к которым я испытываю нейтральные чувства, наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают все люди, к которым я испытываю нейтральные чувства, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта явится источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Посылаем лучи метты людям, с которыми у нас сложные отношения

Четвёртая категория людей, которым мы направляем свою любовь, это наши враги: те, с кем у нас конфликт или к кому мы испытываем недоброжелательность. Зачем посылать любящую доброту врагам? Причина проста. Если ваши враги обретут благополучие, счастье и спокойствие, они больше не будут вашими врагами! Если они освободятся от проблем, боли, страданий, болезней, неврозов, паранойи, страха, напряжения и тревоги, они не станут причинять вам вреда. Направление любящей доброты врагам имеет практическую цель. Если вы сможете помочь им решить их проблемы, просто посылая им любовь, ваша жизнь, как и их жизнь, будет спокойной и счастливой.

На каждом этапе практики развивайте любящую доброту для очищения своего ума. Делая это, вы становитесь дружелюбными, непредвзятыми, освобождаетесь от

предубеждений, дискриминации и ненависти. Такое благородное поведение позволяет вам помогать другим, облегчать их боль и страдания. Сострадательные люди способны помогать другим. Те, кому недостаёт любящего дружелюбия, на это не способны. В понятие любящего поведения входят мысли, речь и действия. Поэтому нам приятнее развивать благородную мысль «Пусть будут счастливы все существа», чем думать: «Я его презираю». Благородная мысль способна породить благородное поведение.

Посылая метту тем, кто вас беспокоит, вы можете повторять следующие слова:

Пусть обретут мои враги благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы всех недружелюбных людей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают недружелюбные люди, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта явится источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Посылаем любовь всем существам

Закройте глаза и представьте всю вселенную: землю, звёзды, всё, что вы когда-либо переживали или думали, всех существ, которых вы встречали, и всех, которых не встречали. Спокойно дышите и позвольте любящей доброте проявиться в вас. Ощувив её, пошлите эту любящую энергию всем существам во вселенной. Цель излучения метты в шести направлениях (на север, юг, восток, запад, вверх и вниз) – позволить своему уму испытать чистую и тёплую любящую доброту.

Представляя определённых людей, мы вовлекаемся в эмоциональные реакции. Если кто-то нам нравится, наш ум может породить привязанность. Мысль о том, что мы можем потерять того, к кому привязаны, заставляет нас сжаться. Может возникнуть страх, и тогда наше сердце закроется. Когда мы представляем тех, кто нам не нравится, у нас может возникнуть обида, также вызывающая сжатие. Излучение любящей доброты во всех направлениях, сияние любящей доброты для всех существ может стать очистительным опытом, открывающим сердце.

Текст для этой части практики таков:

Пусть обретут все существа благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть не столкнутся они ни с какими трудностями. Пусть не будет у них проблем. Пусть им всегда сопутствует успех. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи.

Пусть умы всех существ наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают все существа, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта явится источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характеры. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть встретят они всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Побудьте с чувством любящей доброты. Исследуйте физические и ментальные ощущения, связанные с повторением пожеланий метты. Затем отбросьте слова и будьте с чувством. Излучайте чистое чувство любящей доброты на всю вселенную.

Эта практика не ограничивается конкретным регионом, деревней или страной. Мы посылаем метту всему миру. Практика метты не знает границ. Говоря «Да благословит Бог мою семью, мою деревню, мой народ», мы ограничиваем свою практику метты. Обычно нас не заботит, что происходит с другими семьями, деревнями или странами. Это племенной инстинкт, части нашего примитивного мозга, возводящие границы внутри нас. Армии без колебания вторгаются на чужие территории. Однако с точки зрения практики метты, все мы одна большая семья живых существ. Мы все равны. Мы все испытываем страдание, мы все испытываем радость.

Помните, что вся вселенная – это ваш ум. Семья, деревня и страна – концепции вашего ума. Когда ум наполнен меттой, все концепции исчезают. Остаётся лишь чувство метты. Практика метты безгранична и всеохватна, подобно самой вселенной. Невозможно сказать: «У меня есть немного метты для крохотных созданий и много метты для слонов и китов. У меня есть второсортная метта для врагов и высококачественная метта для друзей и родственников». Любовь не знает подобных различий. Для метты все качества и количества равны.

Метта способна наполнить всё вокруг, вверху и внизу. Позвольте всем самым крошечным уголкам пространства наполниться меттой, так что не останется места, на которое бы не распространялось это возвышенное ощущение спокойствия. Когда вы практикуете, нет ничего, что отделяло бы вас от самых отдалённых мест вселенной, и ничего, что отделяло бы вас от других существ. Метта наполняет весь космос и распространяется всюду, без всяких исключений.

Пусть любящая доброта проникнет в ваше собственное сердце и сердца всех существ.

Глава 3. Восемь способов развития любящей доброты

В «Сборнике наставлений, возрастающих на один член» («Ангуттара-никая»), Будда перечисляет восемь способов развития любящей доброты. Он также говорит: «Монахи, если посредством практики любящей доброты вы искали, развивали, культивировали, сделали колесницей и основой, выполнили, интегрировали и правильно осуществили освобождение ума, можно ожидать возникновения одиннадцати видов пользы». Восемь шагов развития любящей доброты последовательны, так что каждый следующий опирается на предыдущий. Одиннадцать полезных свойств будут описаны в главе 6.

1. «Ассоциирование» посредством повторения

Ассоциируя свой ум с любящими мыслями, мы получаем глубокую пользу. Введите любящую доброту в свои мысли и дела не как скучную обязанность, но как нечто такое, чем вы действительно наслаждаетесь. Она станет вашей второй натурой, и обиды и страхи постепенно исчезнут.

Вы можете практиковать самостоятельно или в группе. Если вы наедине с собой, говорите и читайте негромко, вслух. Я советую многократно начитывать «Наставления о любящей доброте», переданные Буддой. В приложении 2 приведены тексты для медитации. Поскольку «Наставления о любящей доброте» обладают мощным целительным эффектом, во многих азиатских странах их читают по случаю рождения ребёнка, свадьбы, новоселья, перед едой, во время утренней и вечерней молитв, когда кто-то заболевает, а также во многих других ситуациях.

Возвращайтесь к любящим мыслям вновь и вновь, до тех пор, пока метта не укоренится в вашем уме. Если вы практиковали регулярно, когда возникнет сложная ситуация, метта придёт к вам на помощь.

2. Культивация

Чтобы вырастить растение, сначала вы готовите землю, выпалывая сорняки, убирая камни и корни других растений. Вы удобряете почву, а затем сажаете семена или луковицы. После этого вы ухаживаете за нежными ростками, пока они не расцветут или не принесут плодов.

Культивируйте свой ум подобным образом, чтобы взрастить любящую доброту. В частности, для начала устраните препятствия, не позволяющие ему расцвести: практикуйте медитацию внимательности, в ходе которой вы научитесь воздерживаться от усиления ядов алчности, гнева и заблуждения. Я подробно описываю эту практику в книгах «Простыми словами о внимательности» и «Восемь внимательных шагов к счастью». Вы также культивируете свой ум, повторяя формулы и пожелания метты и развивая привычку к любящей доброте, благодаря чему вам становится проще привнести метту в свою жизнь. С практикой метта становится сильнее.

Наставления о внимательности – одно из важнейших учений Будды. Со дня достижения просветления и до того дня, когда он покинул своё тело в возрасте восьмидесяти лет, Будда делал акцент на внимательности практически во всех своих учениях. Читая в «Наставлениях о любящей доброте», что Будда находил практику метты равной практике внимательности, мы понимаем, как высоко он ценил метту. Внимательность необходима: она обнаруживает и поддерживает любящую доброту. И всё же одной внимательности недостаточно. Без любящей доброты наша практика внимательности никогда не увенчается успехом и не разрушит нашего напряжённого ощущения «я». Однако внимательность является необходимой основой для развития любящей доброты. Они всегда развиваются вместе.

Мысли любящей доброты не дают алчности, ненависти и заблуждениям овладеть нами. Мы молимся о том, чтобы все существа жили в мире и гармонии.

3. Усиление

Спортсмены-олимпийцы упорно тренируются – иногда с самого детства. Мы должны практиковать любящую доброту с такой же сосредоточенной преданностью своему делу. Чем больше мы практикуем, тем более устойчивым будет спокойствие нашего ума. Мы питаем свои тела лучшей едой, которая нам доступна – подобно этому мы можем питать свои умы меттой. Чем больше мы практикуем любящую доброту, тем более искусно мы способны направлять её во вселенную всем живым существам и тем больше становятся её сила и воздействие.

По мере роста ваша любящая доброта стабилизируется; вы можете обнаружить, что даже когда кто-то очень вами огорчён, вы способны сохранять самообладание. Вы можете оставаться спокойными и хладнокровными, если практикуете метту. Если ваш ум полностью заряжен любящей добротой, вы можете помочь рассерженному человеку со спокойствием и умиротворением. Вы видите, как страдает человек от своего гнева. Если ваш ответ на его

поведение спокоен и расслаблен, человек вскоре тоже успокоится. Это придёт к вам естественно.

4. Колесница

Палийское слово «яна», которое переводится как «колесница», используется для обозначения способов практики или школ. Если применить этот образ, использованный Буддой, можно рассматривать метту как средство передвижения, как колесницу, на которой вы путешествуете по жизни, встречая всех живых существ. В «Наставлениях о двух видах мысли» («Дведхавитакка-сутта») Будда подчёркивает: всё, что мы повторяем в своём уме, становится привычкой. Когда метта достигает уровня привычки или рефлекса, мы можем рассчитывать, что она принесёт нам мир и счастье. Что бы мы ни делали: стояли, сидели, говорили или работали, наш ум каждое мгновение наполнен любящей добротой. Нам больше не нужно прилагать усилий для её развития. Она просто присутствует – всегда – как всеохватная здоровая привычка, не дающая нам действовать реактивно и в испуге занимать оборонительную позицию.

Эта колесница везёт вас по божественному пути к освобождению ума от гнева, алчности и заблуждения. Полагаясь на эту колесницу, вы можете практиковать все факторы просветления.

5. Основа

Сделайте практику метты основной для обретения счастья и развития сосредоточения. Сделайте метту основой здоровых мыслей, слов и действий. Пусть метта станет основой для щедрости, этики и желания делиться. Пусть она станет той основой, на которой вы стоите. Основа символизирует устойчивость. Когда наша метта устойчива, мы переживаем устойчивые спокойствие и счастье, которые не нарушит никакое стечение обстоятельств. Стоя на этом прочном основании, мы можем легко достичь медитативного сосредоточения.

6. Опыт

Метта – это не философия и не теория. Это опыт, основанный на практике. Благодаря последовательной и непрерывной практике, метта становится вашим собственным непосредственным опытом. Привнесите любящую доброту в свою повседневную жизнь: ощутите её в своём сердце и уме. Это важнее всего. Всё, что исходит из вашего сердца, глубоко влияет на людей.

Будда говорил из сердца – и открыл дверь мудрости для многих существ. Он учил, что прежде чем давать советы другим, мы должны сделать устойчивой собственную практику. Лишь когда наша практика подкреплена опытом, она способна помочь окружающим.

Таким образом, начиная практику любящей доброты, практикуйте, не ожидая признания. Не обязательно, чтобы другие знали, что вы практикуете метту. Делайте это молча. Живя с таким отношением, вы практикуете метту. Вы и *есть* любящая доброта. Помните, совершенство достигается с практикой!

7. Привычка

Медитация на любящей доброте помогает нам чувствовать себя спокойными, умиротворёнными и счастливыми. Если мы на чём-то медитируем всего один раз, мы можем познакомиться с объектом медитации, однако этого недостаточно для создания привычки. Чтобы сделать метту такой же автоматической реакцией, как дыхание или моргание, применяйте плоды своей медитации на практике, не задумываясь о том, видит ли кто-то, что вы это делаете, и благодарны ли вам за это. Известная поговорка гласит: «Посей действие и

пожнёшь привычку. Посей привычку и пожнёшь характер. Посей характер и пожнёшь судьбу». Вот насколько сильна привычка.

8. Хорошая практика

Алчность и ненависть – это корни всех страданий. Мы практикуем метту, чтобы преодолеть страдание. Чтобы действительно достичь своей цели, мы должны практиковать как следует.

Что значит хорошо практиковать? Начните день с любящих мыслей. Проснувшись утром, сразу же вспомните, что хотите жить здоровой и спокойной жизнью. То, что вы делаете рано утром, влияет на весь ваш остальной день. Будьте дружелюбны по отношению к себе, проявите теплоту. Будьте любящими и добрыми. Не причиняйте себе вреда ни в мыслях, ни на словах, ни делом. Простите тех, кто вас обидел. Не ставьте себя выше других. Поймите, что у всех свои слабости. Всё это открывает двери к настоящему пониманию корней страдания. Действительно поняв страдание, мы можем по-настоящему хорошо выполнять практику каждый день на протяжении всей жизни.

Все восемь шагов практики необходимо прожить, воплотить в действии: практикуйте их в уме, на словах и на деле каждый день, а не только во время сидячей медитации или начитывания «Метта-сутты».

Когда метта питается вашими действиями, восемь шагов практики присутствуют в каждом мгновении.

Ваша жизнь становится проще и честнее, и другие чувствуют это.

Глава 4. Практика спокойствия

Практика любящей доброты – мягкий способ достичь счастья и *быть* спокойствием.

Визуализируйте мир любящей доброты, частью которого вы хотели бы быть. Определите его внешние и внутренние очертания. Помните о нём, когда развиваете любящую доброту путём повторения «Метта-сутты» и проявляете честность и дружелюбие в повседневной жизни. Если вы честны, вы доверяете другим, потому что доверяете себе. Доверять себе означает знать себя, в том числе те аспекты, которых вы можете стыдиться, а для этого требуется честно посмотреть на себя и стремиться жить, исходя из любящей доброты. Это может показаться парадоксальным, но знание собственной уязвимости, ненадёжности и слабости даёт ощущение безопасности и успокаивает ум. Постоянно старайтесь действовать так, как учат мудрецы, но делайте это с учётом собственных сильных и слабых сторон. Другие не могут подарить вам спокойствие. Говорите правду, и это освободит вас.

Все мы сталкиваемся со сложностями и должны поддерживать друг друга. Целенаправленно практикуя любящую доброту, мы можем достичь наивысшего спокойствия. Такое спокойствие отличается от мира, который заключают между собой страны в результате переговоров. Это духовный мир в нашем собственном сердце. Метта может стать неотъемлемой частью счастливой жизни. Метта ведёт к гармонии внутри нас самих и внутри общества. Метту невозможно отделить от жизни и практиковать лишь в уединении.

Метта – это не эзотерическая практика. В ней нет никакой тайны. Качества любящей доброты всегда присутствуют внутри нас, скрытые в нашем бессознательном уме под толщей алчности, ненависти и заблуждений. Мы должны выкопать сорняки, чтобы дать шанс вырасти цветам. Большинство цветов растут в мягкой, плодородной почве, а не в грубой и каменистой. Любящая доброта – именно такая почва в нашей жизни.

В конечном счёте, любящая доброта естественна, это часть нашего бытия. Дети

расслаблены, и поэтому легко заводят друзей. Взрослые же могут быть очень скованными. Можно быть очень дружелюбным, но не быть наивным. Попробуйте завязать разговор, сказав «доброе утро», «добрый день» или «добрый вечер» незнакомцу – произнесите эти простые слова с подлинной честностью, с подлинной заботой. Будьте готовы дать шанс любящей доброте, вне зависимости от того, как реагируют на это другие. Практикующий метту может начать разговор первым и даже улыбнуться.

Важно быть искренними в практике метты. Понаблюдайте за своим умом, когда вы произносите: «Пусть обрету я благополучие, счастье и спокойствие. Пусть мои родители, учителя, родственники, друзья, незнакомцы, враги и все существа обретут благополучие, счастье и спокойствие». Или же наблюдайте за своим умом, когда вы желаете кому-то доброго утра, доброго дня или доброго вечера. Если вы живёте из сердца и искренне исследуете мир и себя, то даже когда другой человек не отвечает вам взаимностью, вы по-прежнему ощущаете спокойствие и желаете ему добра.

Помню, как однажды, находясь в Вашингтоне, я смотрел вечерние новости на канале CBS. Дэн Разер показывал видео, где пожилой мужчина стоял перед своим домом рядом с вашингтонской кольцевой автострадой и махал рукой людям, ехавшим утром на работу. «Доброе утро. Хорошего дня!» Вечером он говорил: «Добрый вечер. Хорошей дороги домой!» Дэн Разер спросил его: «Сэр, почему вы это делаете? Вас никто не видит и не слышит. Вам не кажется, что вы напрасно теряете время?» Старик ответил: «Нет, мистер Разер. Я знаю, что они не видят и не слышат меня. Я просто желаю им доброго утра, доброго вечера и хорошей поездки. Я делаю это от сердца – я верю в то, что говорю».

Через несколько лет старик умер, и Дэн Разер рассказал об этом в новостях. Этот человек делал то, что делал, от чистого сердца, не ожидая награды или признания. Его даже не заботило, слышат и видят его люди или нет. Я был тронут глубиной его метты.

Практика метты помогает залечить наши собственные раны. Если другой человек отвечает вам с негативностью, возможно, он проходит через какие-то сложности – мы не знаем этого наверняка. Чувства враждебности и гнева подобны шипам в нашем собственном сердце. Мы можем вытащить эти шипы, если будем практиковать любящую доброту, делиться своей любовью. Это выражение преданности пути, указанному Буддой.

Мы должны быть преданными, но не скованными. Мы можем научиться любить себя со всеми своими дарованиями и демонами без колебаний. Не думайте, что вы не заслуживаете любви. Если вы не любите себя сами, тогда кто вас полюбит? Такая забота о себе не является эгоистической. Заботьтесь о своём теле и уме, не причиняя себе вреда алкоголем, наркотиками, бездумным ожорством, невнимательным поведением, курением и недостатком отдыха. Подружитесь с собой, прежде чем пытаться быть дружелюбными с другими. Например, когда вы лжёте, это причиняет больше вреда вам, чем другим. Убийство, воровство и сексуальная распущенность причиняют вам вред. Если вы любите себя, избегайте вредных действий.

Такова прямая дорога к освобождению, основанная на честности, сосредоточенности и мудрости. Свобода от страха – это не отрицание. Свобода от гнева – это не подавление. Метта указывает нам направления движения по прямому пути Будды, по пути истины. Никто не знает, что в нашем сердце и как метта пронизывает наши тело и ум.

Пропитайте все клеточки своего существа меттой, и она естественным образом начнёт сиять наружу.

Притвориться невозможно. Эту практику необходимо выполнять честно.

Всегда начинайте с себя.

Честно скажите себе: «Поскольку я хочу, чтобы мой ум и моё тело были здоровыми, я должен понять, как возникает гнев. Я должен быть дружелюбным к себе и ощущать спокойствие. В прошлом я страдал от деструктивных действий тела и ума. Нездоровые привычки причиняли мне вред. Я должен ясно их увидеть и практиковать метту в отношении самого себя». После этого следуйте истине, которую раскрывает практика метты.

Если вы привыкли командовать, помыкать другими или бываете грубы, выражая обиду в своих мыслях, словах или делах, вы отгораживаетесь от других. Практикующий метту, вне зависимости от пола, может быть мягким. Не будьте высокомерны. Ведите себя скромно, без заносчивости. Если кто-то указывает на ваши ошибки, не отвечайте им критикой и не говорите: «На себя посмотри. Ты хоть знаешь, сколько проступков совершил ты сам?» Если мы превозносим себя и свысока смотрим на других, практиковать метту может быть сложно. Метта уравнивает всех. Мы все равны в этом путешествии жизни. У каждого из нас своя карма. Размышляйте так: «Я достаточно страдал, чтобы стать скромнее. У меня нет оснований для гордыни и высокомерия. В конце концов, мы все в одной лодке».

Практикуйте метту ради блага всех существ. Будьте скромными и уделяйте внимание другим. Вам нечего терять. Ваша комната для медитации – это не поле боя. Вы просто пытаетесь обрести спокойствие и жить гармонично. У вас нет повода для тщеславия, нет повода для войны. Все мы подвержены болезни, старению и смерти. Нам придётся оставить всё, что у нас есть. Даже если мы занимаемся физическими упражнениями, хорошо питаемся, медитируем и как следует заботимся о своём теле, однажды мы умрём, оставив своё здоровье и богатство позади. Наша карма – единственное, чем мы действительно владеем. Если мы будем жить и умрём с меттой, наш ум будет спокоен.

Глава 5. Метта в действии

В мае 1975 г., через месяц после окончания Вьетнамской войны, мне позвонили из госдепартамента США и предложили служить в качестве буддийского священника в лагере для беженцев во Флориде. Туда стекалось множество вьетнамцев, бежавших из своей страны. У меня не было никакого опыта работы с беженцами, я не говорил ни по-вьетнамски, ни по-французски, и всё же я согласился. Я позвонил своему другу Джону Гарджесу, работавшему с беженцами и немного говорившему по-французски, и он согласился сопровождать меня.

Через два дня мы оказались единственными пассажирами, летевшими на самолёте ВВС США на военно-воздушную базу Эглин неподалёку от Пенсаколы, Флорида. Нам предоставили удобное бунгало, мне объяснили мои обязанности. Я должен был давать утешение десяти тысячам новоприбывших вьетнамцев, проводить религиозные службы и предоставлять любую другую необходимую духовную поддержку. В лагере также были католические и протестантские священнослужители, которые должны были помогать беженцам, обращённым в их веру.

Всего через два часа после прибытия мы с Джоном уже встречали полный самолёт беженцев в изорванной одежде, у которых почти или вообще ничего не было с собой. Казалось, что они пребывали в состоянии шока, многие плакали – особенно дети. Некоторые явно были больны или ранены, а другие находились в состоянии эмоционального потрясения. Некоторые держались за руки незнакомых им людей. Слишком многие оказались разлучены со своими близкими. Видя меня в моём оранжевом одеянии, многие улыбались. Другие заливались слезами или начинали мне кланяться. Каждый день мы встречали полные самолёты беженцев, и сцена повторялась. Казалось, что привычный вид буддийского монаха позволял вернуться к жизни многим вьетнамцам, напуганным войной, а теперь увезённым в неизвестную им страну.

Моя работа с беженцами приносила мне удовлетворение. Я чувствовал, что даю утешение людям, оказавшимся в очень сложной жизненной ситуации. Это было просто. Куда сложнее было поладить с некоторыми другими священнослужителями. Кое-кто из них видел возможность для обращения беженцев в христианство – в конце концов, перед ними были тысячи душ, нуждавшихся в спасении.

Религиозные службы шли под большим тентом, и разные конфессии проводили их по очереди. Когда я вёл службу, я ставил на алтарь статую Будды. Когда службу вели католики или протестанты, они ставили на алтарь крест. Тент для служб находился рядом с небольшим тентом, где размещался мой офис. Однажды, когда я работал, я увидел, как в большом тенте собирают детей – их было около тридцати. Многие из них выглядели не старше десяти лет. С ними был один из протестантских священников, отличавшийся особым рвением. Услышав, как он начал читать текст обряда крещения, я поспешил в большой тент и прервал церемонию.

«Джозеф, ты поступаешь неправильно, – сказал я. – Я видел, как ты ходишь по всему лагерю и разговариваешь с родителями этих детей, пытаешься обратить их в христианство». Мы оба знали, что большинство детей станут христианами. Все религиозные организации, спонсировавшие беженцев, были христианскими. Беженцев должны были расселить и заставить посещать христианские церкви. Я считал, что неправильно начинать обращать их ещё до того, как они покинут лагерь.

«Эти беженцы подобны утопающим, – сказал я ему. – Они готовы уцепиться за всё, что им дают, потому что отчаянно хотят выбраться из лагеря.

Ты когда-нибудь видел, чтобы я пытался обращать беженцев-христиан в буддизм?»

Я был в ярости. Я отправился напрямик в находившийся на базе офис госдепартамента и сообщил о случившемся. Я сказал офицеру, что подобные обращения опорочат имя всей операции. На следующий день в газете лагеря для беженцев была опубликована статья, в которой строго запрещалось обращать находящихся в лагере в другую религию.

К счастью, большинство других священников относились друг к другу толерантно. Однажды я разговаривал с двумя католическими священниками: вьетнамцем и американцем. У американского священника на шее висело двое чётков: на одних был крест, а на вторых – небольшая фигурка Будды. Он сказал, что в то утро они так переплелись, что ему едва удалось их распутать. «Это означает, что не нужно смешивать Будду со Христом», – сказал священник-вьетнамец.

«Нет, нет, – возразил я. – Это означает, что Будда и Иисус так любят друг друга, что их невозможно разлучить». Для меня это было выражением любящей доброты, присутствовавшей в моём сердце, того, как я видел мир.

Другая часть моей работы заключалась в поиске спонсоров – семей или отдельных людей, которые согласились бы принять несколько беженцев в своё сообщество и помочь им найти жильё и работу. Одна женщина, согласившаяся спонсировать молодого вьетнамца, привела его обратно в лагерь со словами, что хочет «вернуть» его. Она заботилась о нём на протяжении месяца.

– Я думала, он добрый христианин, – сказала она, недовольно скривив губы.

– Значит, он не добрый христианин? – спросил я.

– Нет, ни капли, – ответила она с очевидным разочарованием.

– Какую религию он исповедует?

– Он буддист, – взорвалась она. – Я только что об этом узнала.

– А почему вы раньше думали, что он христианин? – спросил я.

– Потому что он добрый и вежливый. Он очень терпелив и всегда относится ко мне с уважением. – Мне много раз приходилось сталкиваться с подобной дискриминацией.

Вскоре после моего прибытия на базу на первой странице в местной газете появилась недвусмысленно агрессивная статья. Как могло американское правительство потратить деньги налогоплательщиков, чтобы привести язычника для помощи бедным вьетнамским беженцам в лагере? Если эти несчастные люди не станут христианами, утверждал автор, пусть катятся в ад. Нельзя использовать наши налоги на обучение сатанинской религии.

В своей сегодняшней жизни я обычно отвечаю на дискриминацию любящей добротой, чистым, неподдельным желанием благополучия другим, проявляемой безусловной любовью без привязанности и ожиданий. Это главный принцип, лежащий в основе всех благих мыслей, слов и дел. Метта не ограничена рамками религии, культуры, географии, языка и национальности. Любящая доброта – надёжный путь к миру, к тёплой взаимосвязи. Это универсальный и древний закон, связывающий всех нас. Он нужен нам, чтобы мы могли жить и работать в гармонии друг с другом. Любящая доброта особенно важна потому, что мы такие разные. Когда мы направляем метту на другого человека, наша жизнь становится счастливее и спокойнее. В том лагере для беженцев я ежедневно использовал силу метты. Она нужна была беженцам, чтобы залечить психологические и эмоциональные раны. Она нужна была мне, чтобы оставаться достаточно сильным для работы в такой болезненной ситуации. По правде говоря, она нужна была и тем, кто пытался мне помешать.

Глава 6. Польза любящей доброты

Чтобы практиковать любящую доброту, нам не нужно идеальное общество или совершенный мир. Мы практикуем не для того, чтобы спасти мир или сделать его совершенным. Мы практикуем для себя, ради собственного спокойствия и благополучия. Любые другие эффекты являются побочными. Если мы сосредоточены вовне, то никогда не достигнем успеха. Но, к счастью, наше собственное благополучие в конечном итоге связано с благополучием других, так что искренняя практика любящей доброты ради собственной пользы приносит пользу другим.

В «Наставлениях о пользе любящей доброты» («Метта-нисамса-сутта») Будда перечислил одиннадцать полезных свойств практики любящей доброты (от себя могу добавить, что многие из этих полезных свойств были доказаны современной наукой).

Вот список, переданный Буддой:

1. Вы хорошо спите

Отправляясь в постель с чувством любящей доброты к себе и другим, вы расслаблены и спокойно засыпаете.

2. Вы хорошо себя чувствуете, когда просыпаетесь

После хорошего ночного сна вы просыпаетесь отдохнувшими и расслабленными. Когда ваши ум и тело расслаблены, вы способны искренне и сбалансированно поддерживать связь со своей семьёй, родителями, родственниками, соседями и даже незнакомцами. Вы целый день ощущаете свежесть, приподнятое настроение и радость.

3. Вас редко посещают ночные кошмары

Благодаря практике метты вы становитесь достаточно сильными, чтобы встретить лицом к лицу всё, что бы ни возникало. Хотя, как утверждал Будда, если вы практикуете метту, вас вряд ли будут мучить кошмары.

4. Ваше тело расслабляется, а лицо светится радостью

Ваше тело отражает состояние вашего ума. Когда вы чувствуете любовь ко всем существам, это видно на вашем лице. Видя ваше честное, расслабленное лицо, люди тянутся к вам и наслаждаются вашей компанией.

5. Вы привлекаете даже животных и обитателей небес

Когда вы практикуете метту, ваш ум создаёт вокруг вас поле спокойствия. Особенно хорошо чувствуют эту энергию дети, а также существа, не являющиеся людьми!

Однажды, когда я выгуливал своего пса Брауна, к нам подошла пара. Женщина встала перед Брауном на колени и заговорила с ним. Он завилял хвостом, чувствуя расположение к ней. Мужчина же был напуган, и Браун зарычал на него.

6. Вас защищают духи

Бывает, что мы ощущаем руководство и поддержку, исходящие от невидимых нам существ. Осознание этого как благодати может стать источником умиротворения. Быть может, духи существуют на самом деле, а может, присутствует какая-то другая энергия, дающая нам ощущения руководства и защиты – в любом случае, Будда говорил об этом полезном эффекте практики метты. Вспомните реакцию лесных духов, когда монахи начали начитывать «Метта-сутту».

7. Вам не причинят вреда огонь, яды и оружие

Многие элементы древних историй являются символическими или мифическими. Будда рассказывал об учениках, практиковавших метту и получивших защиту от огня, ядов и оружия. Он объяснял, что алчность, ненависть и заблуждение – это огонь, яды и оружие, от которых нас защищает метта.

В «Огненной проповеди» («Адитта-парийайа-сутта») Будда сказал, что яды бывают трёх видов: алчность, ненависть и заблуждение. Он также сказал, что это оружие, подобно кинжалам, может разрезать вас на кусочки. В «Наставлениях, возрастающих на один член» Будда описал оружие тела, речи и ума. В «Удане» он сказал: «Они ссорятся, скандалят и спорят друг с другом, раня друг друга словесными кинжалами: „Это Дхарма. А это нет“». В «Дхаммападе» Будда сказал: «Нет огня сильнее алчности, нет несчастья сильнее ненависти, нет страдания сильнее заблуждения, нет счастья большего, чем спокойствие».

Одна известная история о силе метты рассказывает об Уттаре, преданной последовательнице Будды. Уттара была в отчаянии, поскольку её отдали замуж за человека, не уважавшего Будду, и

поэтому она два с половиной месяца не видела ни Будду, ни его учеников. Она чувствовала себя покинутой, и её отец предложил ей нанять куртизанку, чтобы та прислуживала её мужу в течение двух последних недель ретрита в сезон дождей, пока сама Уттара будет с Буддой и сообществом его последователей. Уттара согласилась, и смогла служить Будде и его ученикам, готовя еду, а также посещать учения.

Однажды, глядя из окна своего большого дома, муж Уттары увидел, как она работает на ретритной кухне в заляпанном фартуке, и подумал: какое жалкое зрелище – она отправилась на ретрит вместо того, чтобы наслаждаться роскошью вместе с ним. Заметив его презрение к жене, куртизанка Сирима замыслила навредить Уттаре, чтобы самой стать женой её мужа. Сирима взяла кипящее масло и вышла из дома, чтобы облить этим маслом Уттара.

Заметив, что куртизанка приближается к ней с недобрыми намерениями, Уттара начала медитировать на любящей доброте и сохраняла полное спокойствие. В это время служанки Уттары, увидевшие, какой подлый поступок замыслила Сирима, бросились к ней, чтобы остановить её. Служанки повалили Сириму на землю и начали избивать её, но Уттара вмешалась и спасла напавшую на неё женщину. После этого Уттара омыла Сириму тёплой водой и натёрла её тело маслом с травами, чтобы её раны быстрее заживали. Сирима упала на землю и умоляла Уттара простить её. Уттара сказала, что простит её, если так велит Будда.

На следующий день Сирима попросила Будду простить её за то, что она пыталась сделать. Будда спросил Уттара, что она почувствовала, когда Сирима пыталась облить её кипящим маслом, и Уттара ответила: «Я была благодарна Сириме за то, что она служила моему мужу, и я могла провести две недели в этом благородном сообществе. Я не чувствовала злобы по отношению к ней – лишь любящую доброту». Будда похвалил её: «Прекрасно, Уттара. Поскольку ты не держала зла, ты смогла победить того, кто был жесток с тобой. Поскольку ты была щедра, ты смогла победить того, кто был жаден. Поскольку ты говорила правду, ты смогла победить того, кто лгал». По совету Будды Уттара простила Сириму, и Сирима приняла прибежище в Будде.

В другой истории Будда рассказал о Куласива Тхере, на которого, в силу его глубокой практики метты, не действовали яды. В комментарии к «Дхаммападе» говорится о четырёх новообращённых монахах, чья практика любящей доброты была настолько глубокой, что их не ранило оружие. Метта защищала не только учеников Будды – в одной истории говорится о том, что *корова* была спасена от стрелы благодаря любви и нежности, с которой она кормила своего телёнка.

Будда учил, что шесть чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и познание) в огне. Любого из них достаточно, чтобы испепелить нас. Противоядие, учил он, в том, чтобы знать реальность. Будьте внимательны и наблюдайте, как на вас влияют различные ощущения и состояния. Подумайте о собственном опыте и посмотрите, как часто вы сгораете в огне алчности, ненависти и заблуждений и как часто отравляете ими свой ум. Когда вы практикуете метту, ваше дыхание успокаивается, и вы ощущаете такие сильные любовь и сострадание, что ваш ум естественным образом начинает желать всем существам жизни в мире и гармонии.

8. Ваш ум немедленно успокаивается

Метта способствует чувству дружелюбия, благодаря которому мы ощущаем спокойствие и счастье. Какой воистину прекрасный образ жизни!

9. Ваша облик становится более светлым

Метта отражается на вашем лице. Когда вы практикуете метту, возникает радость. Поначалу это едва заметно, но, когда радость усиливается, она наполняет весь ваш ум и всё тело. Метта не зависит ни от времени, ни от места, ни от каких бы то ни было условий.

Однажды зародившись, она может оставаться внутри вас всю вашу жизнь. Ваше лицо не скроет того, что происходит в вашем уме. Когда вы рассержены, это отражается на вашем лице. Когда вы спокойны, все это замечают. Энергия метты распространяется в вашей крови и питает всё ваше существо. Вы выглядите свежими и сияющими, спокойными и умиротворёнными.

10. Вы умрёте с ясным умом

Мысль о спокойной смерти может быть обнадеживающей. Если у нас есть нерешённые конфликты, смерть бывает сложной. Любящая доброта может облегчить умирание как самому умирающему, так и тем, кто находится рядом с ним.

Между подлинным спокойствием и видимостью спокойствия есть разница. Вы можете казаться весёлыми и даже заставить людей смеяться. Но когда вы приблизитесь к смерти, если в вашем уме по-прежнему скрываются алчность, ненависть и заблуждение, ваша весёлость исчезнет. Практика любящей доброты проникает вглубь вашего сознания и делает ваш ум по-настоящему спокойным. С меттой вы умрёте спокойной смертью, без смятения и заблуждений в уме.

В «Ангуттара-никае» говорится, что Самавати, жена царя, которого Будда объявил главным среди практикующих метту, была сожжена заживо, когда проводила ретрит для женщин по любящей доброте. Это преступление совершила Магандия. Магандия очень гордилась своей редкой красотой и отвергала одного жениха за другим. Однажды её отец увидел сидящего под деревом Будду и попросил его жениться на его дочери. Будда объяснил, что принял обет безбрачия, и отклонил предложение так, что Магандия сочла это оскорблением и твёрдо решила отомстить. Магандия знала, что Самавати была одной из любимых учениц-мирянок Будды, и подожгла дом, где Самавати проводила ретрит по метте для пятисот женщин. Все они погибли в огне.

Умирая, Самавати объявила: «Жизнь за жизнью наши тела вновь и вновь сгорали. На пути от рождения к смерти, а затем к новому рождению, будьте внимательны!» Её слова имели такой мощный эффект, что пятисот женщин, умиравших рядом с ней, почувствовали вдохновение и свои последние мгновения посвятили практике метты. Хотя их тела были объаты огнём, их умы были свободны.

11. Вы спокойно встретите смерть

Даже если к моменту смерти вы ещё не постигли высочайшей истины, вы направитесь в измерение великого спокойствия.

Даже если к моменту смерти вы не завершили движение по пути к просветлению, спокойное состояние ума, порождаемое меттой, позволит вам обрести рождение на небесах.

Вне зависимости от того, считаем мы небеса реальным местом или символическим, это хорошее обещание, вдохновляющее нас практиковать любящую доброту, пока у нас ещё есть такая возможность.

Глава 7. Любовь матери

Будда советовал нам развивать четыре благородные состояния бытия, которые на пали называют *брахмавихарами*. «Брахма» означает «благородный» или «божественный» и часто относится к духам, обитающим в высших измерениях сознания. «Вихара» означает «обитель» или «прибежище». Брахмавихары: любящая доброта, сострадание, сорадование и равенность – подталкивают нас проявлять наши лучшие качества. Эти четыре состояния взаимосвязаны: мы не можем развивать одно из них, не касаясь других. Это можно понять, если представить себе различные стадии воспитания ребёнка. Хорошая мать сочетает в себе все четыре благородных состояния бытия.

Когда женщина беременеет, она ощущает колоссальный прилив любви к ребёнку в своём чреве. Она готова сделать всё возможное, чтобы обеспечить благополучие ребёнка. Она посылает ребёнку мысли, полные любви и надежды. Подобно метте, чувство, которое испытывает мать к своему ещё нерождённому дитя, безгранично, всеохватно и не зависит от какого бы то ни было конкретного поведения.

Когда ребёнок рождается и начинает исследовать мир, его родители развивают сострадание. Каждый раз, когда он разбивает коленку, падает или ударяется головой, мать и отец ощущают его боль. Некоторые родители говорят, что, когда их ребёнок испытывает боль, им кажется, будто поранились они сами. В этом чувстве нет жалости. Жалость создаёт дистанцию между вами и другими людьми. Сострадание же опирается на взаимосвязь и ведёт к уместным действиям, к чистой, сердечной надежде, что боль пройдёт и ребёнку станет лучше.

Через несколько лет ребёнку пора идти в школу. Родители наблюдают, как их дитя заводит друзей и начинает заниматься учёбой, спортом и другими активностями. Их ребёнок может получить хорошую оценку за диктант, попасть в баскетбольную команду или стать президентом класса. Естественно, что родители не завидуют успеху ребёнка и не обижаются на него – они счастливы за него. Это сорадование. Подумайте, какие чувства вы можете ощущать в отношении собственного ребёнка. Вы можете чувствовать то же самое к другим людям. Даже если вы

думаете о тех, кто успешнее вас, вы можете развивать способность ценить их достижения и радоваться их счастью так же естественно, как мать радуется за своего ребёнка.

Видя чужой успех, мы можем радоваться за других людей без зависти. Вспомните своего хорошего друга, который к настоящему времени добился успеха. Представьте, как он смеётся, насколько он расслаблен. Если ваш друг не успешен в настоящий момент, вы можете порадоваться его прошлым успехам. Если он не был успешен в прошлом и не успешен сейчас, он может добиться успеха в будущем, благодаря своим способностям и навыкам. Вы можете радоваться за него, видя, как усердно он работает, чтобы добиться успеха в будущем.

Теперь представьте человека, к кому вы испытываете нейтральные чувства, добившегося большого успеха. Видя успех этого человека или слыша о нём, породите чувство счастья за него, даже если человек вам почти не знаком.

Теперь представьте человека, с которым у вас вражда. Если этот человек успешно преодолел своё негативное состояние ума сейчас, успешно сделал это в прошлом или достигнет в этом успеха в будущем, вы можете порадоваться и за него.

Наконец, по достоинству оцените собственный успех: в прошлом, настоящем и будущем. В рамках данной практики вы начинаете с тех, кто вам близок, затем переходите к тем, к кому вы равнодушны, затем к врагам и, наконец, в последнюю очередь, направляете сорадование себе.

Но вернёмся к матери и её ребёнку. В конце концов через много лет ребёнок вырастает. Он заканчивает школу и начинает жить самостоятельно. Возможно, он женится и заводит детей. Теперь родителям пора практиковать равнодушие. Очевидно, что родители не могут испытывать к ребёнку равнодушие. Они ценят всё, что смогли сделать для него. Они осознают свои ограничения. Разумеется, родители продолжают заботиться о ребёнке и уважают его, но теперь они делают это с осознанием того, что исход его жизни зависит не только от них. Это практика равнодушия.

Как и в случае с любящей добротой, практикуйте равнодушие в отношении разных людей. Практикуйте равнодушие в отношении человека, к которому вы испытываете нейтральные чувства, затем в отношении дорогого вам человека, затем враждебного человека и наконец себя.

Равнодушие спокойно и возвышено. Овладев истинной равнодушием, вы сможете зарожать её в уме по своему желанию. В «Наставлениях, переданных в городе Девадаха» («Девадаха-сутта»), Будда советовал практикующим медитацию развивать равнодушие, объясняя, что мы испытываем мучения в той мере, в которой отождествляем себя с внешними обстоятельствами, а не в зависимости от этих обстоятельств. Равнодушие можно культивировать так же, как и метту, пока она не станет безграничной, распространяясь в шести направлениях.

Будда говорил о «равнодушии, основанной на разнообразии», подразумевая равнодушие, развитую в отношении визуальных образов, звуков, запахов, вкусов, тактильных ощущений и мыслей. Представьте, что пытаетесь исполнить своё желание обладать определённым объектом, и вдруг осознаёте: вся глубина чувств присутствует внутри вас, а не внутри объекта. Осознав это, вы можете ослабить пути привязанности и не отождествлять себя с конкретным исходом. Это равнодушие разнообразия.

С другой стороны, равнодушие, развитая посредством сосредоточения на одном объекте, называется «равнодушием единства». Кроме того, равнодушие, поддерживаемая с опорой на безграничное пространство, а также через не восприятие и не не-восприятие, тоже относится к категории равнодушия единства.

В ходе медитации мы можем увидеть, что всё в прошлом, настоящем и будущем непостоянно, не приносит окончательного или длящегося удовлетворения и не имеет фиксированной сущностной природы. Это называется равнодушием отречения.

Мы развиваем эти четыре возвышенные состояния: любящую доброту, сострадание, сорадование и равнодушие, когда сталкиваемся с жизненными сложностями. У нас есть множество возможностей для практики всех четырёх возвышенных состояний. Мы применяем их в соответствии с ситуацией. Нам не обязательно задействовать их все одновременно или в отношении только одного человека. По мере усиления внимательности мы начинаем понимать, когда и где использовать эти возвышенные состояния. Будда учил, что, если мы будем

практиковать любящую доброту, сострадание, сорадование и равенность с ясным пониманием и внимательностью с младых ногтей и до преклонных лет, наши умы освободятся от алчности, ненависти и заблуждения.

Метта присутствует во всех четырёх благородных состояниях. Когда мы практикуем метту, в нашем уме естественным образом возрастает сострадание, сорадование и равенность. Когда в вашем сердце возрастёт любящая доброта, вы естественным образом станете сострадательными. Вы не будете завидовать чужому успеху. Алчность – желание обладать чужим имуществом – не возникнет в сердце, наполненном меттой. Вместо этого вы будете желать всему миру процветания и спокойствия.

В конце 1976 г. я получил письмо от своей младшей сестры, в котором она писала, что здоровье нашей матери ослабло и она больше почти не ест. К письму была приложена записка от моей матери. В ней было всего несколько строк, однако в конце говорилось, что моей матери потребовалась целая неделя, чтобы написать их. Она была так слаба, что не могла написать больше одной – двух букв за раз. Ей было сложно даже держать ручку. Однако она была твёрдо намерена написать мне самостоятельно. Вероятно, она знала, что это будет её последнее письмо к сыну. «Как бы мне хотелось тебя увидеть», – писала она.

«Ты должен вернуться домой», – говорила в своём письме сестра. «Возможно, ей осталось совсем недолго». Получив разрешение от совета директоров Буддийской Вихары в Вашингтоне, где я жил и учил, я сел на рейс Pan Am и полетел на Шри-Ланку.

По дороге я остановился в Малайзии. Мои друзья, которые жили там, подарили мне проектор для показа слайдов. У меня было около пятисот цветных слайдов с изображением мест по всему миру, в которых я побывал: там были храмы, небоскрёбы, пейзажи, животные и сцены праздников и торжеств. Я хотел показать моей матери, где я был все эти годы, пока жил вдали от дома.

Когда я прибыл на Шри-Ланку, мы устроили показ слайдов в доме моей сестры. Поскольку у неё не было электричества, нам пришлось протянуть удлинитель в дом к её соседям. Моя мать была зачарована слайдами и моими рассказами. Её глаза сияли.

Мы начали показ в десять часов вечера и продолжали до двух часов ночи. Казалось, моя мать совсем не устала. Когда слайды закончились, она спросила, есть ли ещё. Это был последний раз, когда нам было хорошо вместе. Всего через день она умерла по дороге в больницу в Канди. Мать настаивала, чтобы ей позволили сидеть, а не лежать, на заднем сидении машины. Когда мы прибыли в больницу, она уже не подавала признаков жизни. Она умерла, сидя прямо на заднем сидении. Если бы в больницах была скорая помощь, возможно, она прожила бы ещё несколько месяцев.

Я подумал о том, как часто моя мать лечила мои раны, когда я был ребёнком, и как она всегда точно знала, что нужно сделать, чтобы мне стало лучше. Я помнил ощущение её объятий. Я вспомнил то последнее письмо, в несколько строк которого (если быть точным, четыре строки) она вложила столько стараний. Мне было очень жаль, что она умерла с болью, я раскаивался, что не был рядом. Моя мать была живым примером метты, она относилась ко всем, кого встречала, с нежностью, и всегда говорила учтиво. Я во многом считал её почти святой.

«Расставание с любимыми – это страдание», – сказал Будда. Хотя уже много лет я сам читал проповеди о горе и утрате, проводил похороны и утешал людей после смерти родственников, я по-настоящему не понимал этих слов Будды, пока не умерла моя мать. Когда она умерла, моё горе было таким сильным, что мне казалось, будто мне в сердце вкололи какое-то жгучее и вызывающее боль вещество.

Я осознал, что до того момента вся моя монастырская карьера на каком-то уровне всегда была связана с желанием порадовать мать. Я хотел сделать её счастливой больше, чем кого бы то ни было в этом мире. Она так гордилась тем, что я монах, что я учил Дхарме, путешествуя по всему миру. Итак, каждый раз, когда я достигал чего-то нового или делал что-то ценное, я писал ей об этом письмо – не для того, чтобы похвастаться, а потому, что я знал, как её это обрадует. Кого я буду радовать теперь, когда её не стало?

Моя привязанность к матери была самыми прочными из связывавших меня оков. Потеряв её, я на время забыл все учения Будды о смерти и непостоянстве. Я просто плавал в своём горе. Даже сегодня, вспоминая свою мать, я чувствую большую нежность. В 1979 или 1980 г.

я выступал на межконфессиональной конференции в Далласе. Поскольку она проходила в канун Дня благодарения, нас попросили подготовить выступления о благодарности. Я решил рассказать о своей матери. Однако выйдя на трибуну и попытавшись произнести первые слова своей речи, я расплакался. Получилось очень неловко. Рыдания не давали мне произнести ни слова. Зрители просто сидели, наблюдая за мной. Мне понадобилось время, чтобы собраться.

Я всего лишь хотел сказать им, что никогда не забуду мою мать и что я благодарен за её безграничную любовь. Вместо этого, стоя и рыдая перед залом, полным людей, я понял утверждение Будды о смерти и горе. Он сказал, что слёз, которые мы пролили, оплакивая смерть наших матерей в прошлых жизнях, больше, чем воды во всех океанах.

Любовь матери к ребёнку безмерна. Ради своего ребёнка она готова на всё. Она даже может пожертвовать своей жизнью, чтобы защитить своё дитя.

Некоторые матери живут ради своих детей, невероятно страдая. Представьте себе, каково было бы, если бы мы испытывали подобное чувство любящей доброты ко всем живым существам.

Любящая доброта – это принцип, который нам следует поддерживать непрерывно. Истории Самавати и Уттары показывают, что они непрерывно развивали метту. Умирая, Самавати оберегала свою метту и просила своих спутниц поступить так же, хотя они вот-вот должны были расстаться с жизнью. Уттара, вероятно, была изуродована, когда Сирима полила её тело кипящим маслом, и всё же она спасла злоумышленницу от побоев своих служанок и простила её. Она даже привела её к учению Будды. Эти женщины не утратили метты даже в такой сложной ситуации. Мы тоже должны хранить свою метту, подобно тому как храним принципы честности, уважения и чести. Единственный способ практиковать эти наставления Будды – охранять наши собственные мысли, связанные с любящей добротой, состраданием, сорадованием и равенностью. В одном из фрагментов «Пути очищения» («Висуддхимагга») сказано:

Как курица бережёт свои яйца,
Или як – свой хвост,
Как берегут дорогое дитя
Или единственный глаз –
Так и ты, стараясь
Защитить свою добродетель,
Всегда будь осмотрительным
И неизменно добросовестным.

Когда мы искренне желаем всем существам благополучия, счастья и спокойствия, мы сами обретаем благополучие, счастье и спокойствие.

Будда учил, что мы можем развить безграничную метту. Наша метта не ограничена временем и местом, она простирается в вечность и бесконечность. Это не означает, что мы должны путешествовать по всему миру, физически защищая всех живых существ. Это просто невозможно. Это означает, что мы должны защищать собственную метту, подобно тому как мать защищает единственного ребёнка.

В «Метта-сутте» Будда учит:

Как мать защищает ценой своей жизни
Своего ребёнка, единственное дитя,
Так же с безграничным сердцем
Следует заботиться обо всех существах;
Освещая добротой весь мир,
Поднимая её до небес,
И опуская в самые глубины,
Во все стороны, не ведая границ,
Освободившись от ненависти и злобы.

Ваша метта – это ваше дитя. Оберегайте её так же, как любящая мать оберегает своего единственного ребёнка.

Если возникают препятствия, не сдавайтесь. Пусть ваше доброе сердце остаётся открытым!

Глава 8. Преодоление враждебности

Будучи практикой, делающей ум мягким и внимательным к другим существам, метта представляет собой мощный метод устранения привычки враждебно думать и говорить о других и недружелюбно к ним относиться.

В «Наставлениях о подавлении враждебности» («Агхата-виная-сутта») один из главных учеников Будды Сарипутта предлагает пять практик для преодоления враждебности и развития любящей доброты. Эти примеры показывают нам, каким образом можно увидеть простоту в сложной, запутанной ситуации. Когда в нашем сердце начинает прорастать метта, находясь рядом с другими, мы можем обнаружить себя в сложной ситуации. Мы знаем, что должны преодолеть ещё присутствующие в нашем уме остатки враждебности по отношению к окружающим и в то же время испытываем соблазн поддаться старым привычкам осуждения других и отдаления от них. Приведённые ниже практики предлагают иной способ общения с людьми, вызывающими в нас гнев.

Грязный коврик

Мы можем встретить людей, которые говорят приятные слова, но ведут себя иначе. Они дают обещания, которых не могут сдержать, и действуют уклончиво, или же говорят нам что-то приятное, но обращаются с нами дурно. Мы можем поступить с ними так же, как монах, который, идя по дороге, увидел грязный коврик. Коврик был настолько испачкан, что монах даже не мог взять его в руки, поэтому он поднял его одной ногой и начал очищать другой. Затем он взял его двумя пальцами, отряхнул, принёс домой и выстирал. Он увидел, что этот ещё недавно грязный коврик вполне можно использовать, и пришил его куски к своему лоскутному одеянию!

Когда мы встречаем людей, говорящих приятные слова, но поступающих дурно, мы можем найти способ зародить в себе любящую доброту. Мы непременно найдём причину, чтобы сделать это: мы можем услышать доброту в их словах так же, как монах увидел ценность в куске ткани, измазанном грязью. Мы восхищаемся этими людьми, уважаем их слова и зарождаем в себе любящую доброту, чтобы поделиться ей с ними. Если мы способны установить с ними контакт и продемонстрировать им любящую доброту, это может вдохновить их действовать иначе. Однако мы не обращаем внимания на их действия. Сосредоточиваясь на позитивных словах этих людей и поощряя их, мы предоставляем пространство, в котором может естественно расцвести их доброта. Кроме того, когда мы научимся таким образом практиковать сострадание и равенность по отношению к людям, наши собственные враждебные мысли о них отступят.

Учтите, что, подобно слоям грязи на куске материи, слои обусловленности, которыми обременён человек, усложняют общение с ним. Возможно, этот человек столкнулся с невзгодами, о которых мы и понятия не имеем, например, потерял друга или родственника, дом или работу. Возможно, в детстве он подвергся жестокому обращению или даже насилию, и это внесло свой вклад в его представление о том, что грубое поведение – нормальная часть жизни. Для нас важно увидеть страдание человека. Мы можем предложить ему любящую доброту.

Пруд, затянутый водорослями

Теперь представьте, как вас злят люди, говорящие недобрые слова, но поступающие с уважением.

Например, кто-то может обругать вас за неправильно выполненное задание, а затем сделать всё за вас, чтобы вы могли научиться на его примере. Сарипутта сравнивает таких людей с прудом, затянутым водорослями. Представьте, что вы испытываете жажду в жаркий день, и неподалёку от вас есть пруд. Вы потеете и чувствуете себя изнурённым, и вам очень хочется окунуться в воду и освежиться. Но пруд затянут водорослями. Как же вам в него нырнуть? Для начала вы должны руками очистить поверхность от водорослей.

Подобным образом вы можете не обращать внимания на сложные стороны характера человека и осознать, что его сердце время от времени открывается состраданию и любящей доброте. На этом основании вы развиваете любящую доброту в отношении человека. Враждебность, которую вы могли чувствовать по отношению к нему, исчезает сама собой.

Отпечаток копыта

Люди третьего типа говорят дурные слова и делают дурные дела, однако время от времени их сердце открывается благородным, дружелюбным и сострадательным чувствам. Сарипутта утверждает, что таких людей можно сравнить с отпечатком копыта на дороге.

Представьте, что идёте по дороге, на которой нет ни воды, ни колодцев. Вы устали и испытываете жажду, и поэтому отчаянно ищете воду. Ваш организм почти полностью обезвожен, и вдруг вы видите немного дождевой воды, скопившейся в отпечатке коровьего копыта посреди дороги. Воды очень мало, и если вы попытаетесь зачерпнуть её рукой, то поднимете грязь, и она станет мутной. Что же делать? Вы становитесь на колени, медленно подносите свой рот к этой воде и втягиваете её губами, не поднимая грязи, таким образом утоляя жажду.

Несмотря ни на какие дурные слова и дела, время от времени вы будете обнаруживать, что сердце человека открывается любящей доброте, состраданию, сорадованию и равенности. Заметив момент, когда сердце человека открыто, используйте его: быстро войдите в его сердце. Произнесите слова, наполненные любовью, чтобы его сердце оставалось открытым. Говорите с добротой, проявляйте метту через тон и содержание слов. Это прекрасная возможность поделиться полезными качествами метты с другими. Терпеливо практикуя любящую доброту в отношении этого человека несмотря на его слабости, вы совершите чудо. Возможно, другие люди сдадутся и через какое-то время устанут и потеряют энтузиазм. Они могут обвинить в этом метту, утверждая, что она не работает. Сваливать вину на что-то, говоря, что оно не работает, – нормальная реакция, но вы должны присмотреться повнимательней. Если вы действуете бессистемно и терпите неудачу, не вините систему. Выясните, что можно сделать иначе, и внесите необходимые изменения.

Схожим образом вы можете развивать любящую доброту, даже когда встречаетесь с таким человеком, о котором идёт речь. Используйте любые моменты открытости для преодоления чувства враждебности, подобно тому, как вы пили бы воду из отпечатка копыта.

Больной путешественник

У человека четвёртого типа, к которому вы можете испытывать враждебность, кажется, вовсе нет располагающих качеств: его слова негативны, поведение дурно, а сердце вообще не открывается ничему благородному.

Встреча с таким человеком подобна встрече с пациентом, с больным, который идёт по дороге, где нет ни больницы, ни деревни, ни других людей. Там нет ни воды, ни дома, где можно было бы отдохнуть, и ни единого дерева, под которым можно было бы укрыться. Этот человек поражён серьёзной болезнью и страдает от неё. Ему нужна немедленная медицинская помощь – иначе он может умереть. Вы видите его, и вам становится его очень жалко. Ваше сердце тает. Вы думаете: «Как я могу помочь этому человеку? Ему нужна вода, лекарства, еда и одежда. Ему нужно, чтобы кто-то ему помог». Когда ваше сердце отвечает с эмпатией, вы можете найти способ помочь этому человеку. Прислушайтесь к голосу, который хочет ему помочь, и позвольте искре доброты разгореться в вас. Тогда вы добровольно придёте на помощь этому человеку, несмотря ни на какие трудности.

Подобным образом, даже когда люди совершенно негативны в мыслях, словах и делах, мы можем практиковать метту. Хотя нашей обычной реакцией на такого человека может быть гнев, мы должны найти причину развивать мысли любящей доброты и сострадания по отношению к нему. Тогда мы будем подобны лекарству для больного.

Если вы практикуете метту, то должны размышлять о том, каким образом неблагое поведение этого человека порождает для него такие страдания сейчас и в будущем. Если этот человек откажется от своего дурного поведения и будет развивать полезные привычки тела и речи, то сможет обрести спокойствие и счастье в этой жизни. Он сможет без недовольства наслаждаться тем, что у него есть. У него будет много друзей и здоровая жизнь. Поэтому лучше думать так: «Я должен помочь ему избавиться от ненависти; если я это сделаю, я буду счастлив всю оставшуюся жизнь, помня, что сделал нечто чудесное». Вместо того чтобы злиться на такого человека, позвольте своему сердцу открыться ему и заметьте, как сильно он страдает из-за своих вредоносных действий.

Чистое озеро

Речь и поведение пятого человека сладки, а его сердце открыто благородным практикам.

Такого человека можно сравнить с чистым, спокойным озером. Вода в этом озере сладкая и прохладная, оно окружено мягкой травой и деревьями, дающими тень. Если к этому озеру придёт усталый и страдающий от жары прохожий, он может прекрасно освежиться, окунувшись в его воды. Подобным образом, мысли такого человека сладки и прекрасны, а слова – приятны и дружелюбны. Его действия также приятны, дружелюбны и чисты. Всё идеально. Нам легко развить любящую доброту в отношении такого человека. Если вы не можете остудить свой гнев в отношении такого человека, размышляйте о его благих качествах, не испытывая зависти. Знайте, что вы тоже можете стать подобны чистому озеру в своих мыслях, словах и делах.

Задумайтесь о том, как вы могли бы развить любящую доброту в отношении всех этих пяти видов людей без всякой дискриминации. Разумеется, может оказаться, что это не так легко и что иногда вам хочется поддаться враждебности. Иногда чтобы усилить способность к любящей доброте, требуются большие жертвы, однако мы жертвуем лишь своими комфортом, мыслями, чувствами и отношением. Иными словами, мы приносим в жертву свой старый способ отношений с миром. Помните, что цель развития метты в отношении этих людей – сделать *себя* спокойным и умиротворённым. Чтобы предоставить комфорт другим, для начала предоставьте комфорт *себе*. Это не всегда легко, но со временем мы можем увидеть, что это того стоит, и даже – что это естественно!

Терпение, внимательность и метта идут рука об руку

Другая традиционная история о Сарипутте, входящая в «Дхаммападу», показывает, как метта помогает преодолеть враждебность. Однажды, когда преподобный Сарипутта отправился собирать подаяния, его завидели издали брахман и его друзья. Они начали обсуждать благородство и терпение Сарипутты. Брахман сказал, что хочет проверить терпение Сарипутты, и поэтому незаметно подкрался к нему сзади и сильно ударил его по спине. Преподобный Сарипутта пошёл дальше, даже не обернувшись, чтобы посмотреть, кто его ударил.

Брахману стало так стыдно, что он обогнал Сарипутту и извинился перед ним. Когда Сарипутта спросил его, почему он извиняется, брахман сказал, что это он сильно ударил Сарипутту по спине. Сарипутта простил его и продолжил собирать подаяния. Тогда, устыдившись ещё сильнее, брахман сказал: «Господин, если ты действительно простил меня, я бы хотел, чтобы ты пришёл в мой дом и принял там пищу». Согласившись, Сарипутта отправился в его дом и после еды передал ему наставления по Дхамме.

Между тем пошли слухи, что брахман ударил преподобного Сарипутту. Многие местные жители, вооружившись дубинками, палками и камнями, собрались вместе, чтобы напасть на брахмана. Закончив свои наставления, Сарипутта увидел людей, держащих в руках всё это оружие. Поняв, что ждёт брахмана, Сарипутта использовал внимательность и сострадание, чтобы помочь ему. Он отдал свою чашу для подаяний брахману и попросил его следовать за ним. Рассерженные люди попросили Сарипутту взять чашу назад.

– Но зачем? – спросил он.

– Мы хотим побить его.

– Почему?

– Потому что он напал на тебя.

– Я простил его. Он не трогал вас. Вы можете расходиться по домам. Этот брахман – хороший человек.

После этого инцидента монахи пришли в зал для собраний и начали обсуждать произошедшее. Будда спросил их, какова тема их обсуждений. После того, как они поведали ему о произошедшем, Будда сказал:

Никто не должен бить брахмана,

Но и брахману не следует давать волю гневу.

Позор тому, кто поднял руку на брахмана,

Но ещё больший позор тому, кто даёт волю гневу.

Для брахмана нет ничего лучше,

Чем удерживать ум от того,

Что он лелеет.

Когда некто отворачивается от намерения причинить вред,

Уменьшается страдание.

Пример Сарипутты и наставления Будды многому нас учат. Хотя соблазн поддаться гневу бывает велик, мы можем обнаружить необходимость использовать терпение и любящую доброту для преодоления подобных эмоций. Если кто-то испытывает ваше терпение, представьте себе одноглазого человека и то, как его сострадательные друзья и родственники делают всё возможное, чтобы защитить его единственный видящий глаз. Подобным образом представьте себе человека, преданно практикующего внимательность, однако часто впадающего в забывчивость. Вместо того чтобы сердиться, являясь практикующим метту, защищайте преданность этого человека практике подобно тому, как кто-то другой сделал бы всё возможное для сохранения зрения своего одноглазого друга.

Глава 9. Следовать метте

От метты к випассане

Практикующий метту не только живёт в мире и гармонии – он учится останавливать бесконечную трескотню ума и может прервать цикл страданий. Это означает, что, если человек практикует метту и достигает умиротворения, он может использовать это умиротворение для развития сосредоточения, которое, в свою очередь, ведёт к обретению прозрений. Таким образом, практика метты является основой медитации умиротворения и медитации прозрения. Практикуя метту, вы способны быстрее сосредоточиваться. Сосредоточение – совершенно необходимая часть медитации прозрения или випассаны. Сосредоточенный ум способен яснее видеть непостоянство, страдание и отсутствие «я». Острое сосредоточение и прозрение позволяют видеть три мгновения непостоянства: мгновение возникновения, пиковое мгновение и мгновение исчезновения. Возникновение незаметно. Исчезновение немного очевиднее. Пиковое мгновение также является мгновением преобразования, и поэтому заметить его сложнее всего. Однако при наличии острого сосредоточения и прозрения мы можем заметить все три мгновения. Без хорошего сосредоточения мы не можем увидеть пикового мгновения. Мы можем видеть лишь мгновения возникновения и исчезновения.

Если наш ум неспокоен, нам сложно удерживать сосредоточение на объекте медитации. Мы можем попытаться контролировать отвлечения, присутствующие в окружающей обстановке, если, например, найдём тихое место для медитации или свободное время в своём расписании, а также будем есть здоровую пищу, чтобы нас не беспокоил голод. Однако всё это никак не скажется на внутренних отвлечениях: на нашем цеплянии за чувства и явления. Когда у нас возникают подобные мысли, мы должны быть терпеливыми и не поддаваться враждебности. Развитие метты – лучший способ управления нетерпеливым и гневным умом. Помните, что мы начинаем практику метты с себя: если, когда в ходе медитации у нас возникают осуждающие мысли либо мысли, связанные с отвращением или привязанностью, мы сможем ощутить по отношению к себе тёплое дружелюбие, то станем более терпимыми к себе и другим, а наше чувство разочарования ослабнет. Таким образом, любящая доброта – важная основа медитации випассаны.

Чистая площадка

Практикующие метту думают не только о себе, но и о других: о тех, кто их окружает. Присутствие практикующего метту – благословение для всех. Давайте обратимся к истории из комментария к «Аппамада-вагге», второй главе «Дхаммапады», приписываемого великому индийскому учёному Буддагхосе.

Давным-давно жил человек по имени Магха. Он вместе с другими людьми работал в грязном и пыльном месте в своей деревне. Он решил расчистить место, на котором мог бы стоять. Пока Магха старался очистить место, один эгоистичный человек вытолкнул Магху с этого места и занял его. Магха не расстроился. Он подумал: «Похоже, этому человеку нравится чистое место. Пусть же он займёт его и получает удовольствие. Я рад, что мне удалось осчастливить его». Затем он расчистил ещё одну площадку и продолжил работать, стоя на ней. Как и в предыдущем случае, к нему подошёл другой человек и занял место Магхи, вытолкнув его. Магха был доволен, он рассуждал так: «Похоже, и этому человеку тоже нравится чистая площадка. Пусть же он стоит на ней и получает удовольствие. Я рад, что у меня получилось осчастливить его». Каждый раз,

когда Магха расчищал место и вставал на него, кто-нибудь приходил, толкал Магху и занимал его место. Магха подумал: «Очень хорошо, что людям нравится стоять в чистом месте. Пусть наслаждаются очищенными мной площадками. Мне представилась редкая возможность сделать что-то полезное для моего сообщества». Итак, он продолжил расчищать всё большие и большие поверхности, чтобы порадовать других людей.

Магха продолжил расчищать дороги. Он сделал их гладкими, убрав камни, подрезав ветви деревьев, свисающие и загромождавшие дорогу, отремонтировал разбитые участки и разрушенные мосты. Видя, как работает Магха, один человек спросил его, что он делает. Магха ответил:

– Я готовлю дорогу, по которой отправлюсь на небеса.

Человек спросил:

– А можно мне с тобой?

– Конечно, добро пожаловать. Дорога на небеса открыта для всех. Присоединяйся ко мне, – ответил Магха.

Человек присоединился к Магхе. Так, один за другим, к нему присоединились ещё тридцать два человека. Эта компания из тридцати трёх людей под предводительством Магхи продолжила убирать и ремонтировать дороги, очищать реки, отстраивать разрушенные мосты и помогать беднякам строить дома. Они были намерены сделать свои деревни чистыми, чтобы люди могли насладиться жизнью в чистоте.

Однажды, когда они вели свои работы в очередной деревне, глава деревни обратился к ним с вопросом, что они делают. Они объяснили ему, что готовят себе дорогу на небеса. Решив, что царь может разочароваться в нём, так как он пренебрегал своей обязанностью заботиться об этой земле, глава деревни испугался за свою работу и разозлился. Он сфабриковал дело, придумал ложные обвинения и пожаловался царю, что какие-то воры разоряют его деревню. Царь, не проведя должного расследования, приказал полиции арестовать тридцать трёх людей и привести их к нему. Полицейские последовали приказу царя, арестовали людей и привели их к нему. Царь без суда и следствия вынес им жестокий приговор: он объявил, что они должны быть растоптаны насмерть слоном.

Магха сказал своим спутникам: «Друзья, мы не должны держать обиды ни на человека, несправедливо обвинившего нас, ни на царя, вынесшего этот жестокий приговор. Наши сердца чисты. Мы знаем, что делаем благое дело. Мы создаём приятную обстановку, способствующую здоровой и приятной жизни. Мы выражаем свою метту в практических действиях. Всем очевидно, насколько здоровей стали люди. Люди ценят то, что мы делаем. Мы будем стоять на своём. Мы не бросим свою благородную работу. Не падайте духом и продолжайте практику. Мы продолжим своё удивительно благое дело. Наша практика метты будет нашей защитой. У нас нет иного прибежища. Метта – это наше несравненное прибежище, она спасёт нас».

Наполнив свой ум мыслями любящей доброты, они оставались спокойными и умиротворёнными, когда выпустили слона, который должен был их растоптать. Глава деревни, управлявший слоном, был удивлён, когда слон остановился и повернул назад, отказавшись топтать приговорённых. Узнав об этом, царь понял, что должна быть причина, по которой животное повернуло назад. Он приказал привести их к нему, и Магха вместе со своими спутниками рассказал царю, что они не воры и что они приводили в порядок деревню, расчищая себе дорогу на небеса. Слон же, в отличие от главы деревни, увидел дружелюбие в их сердцах и отреагировал на него.

Царь был очень этим доволен. Он подарил им целую деревню со всем необходимым для жизни, и Магха с его спутниками продолжили делать свои добрые дела. Они построили в своей деревне дом для паломников и прожили долгую и спокойную жизнь.

Эта история показывает, какую важнейшую роль играет состояние нашего ума. Когда наш ум чист, наше физическое окружение также очищается. Всем нравится жить в спокойной обстановке. Как мы видели, практикующие метту думают не только о себе, но и о других, о тех, кто живёт рядом с ними, и их присутствие становится благословением для всех. Любящая доброта порождает благое состояние ума, который, в свою очередь, создаёт благоприятные внешние условия. В «Наставлениях о благословениях» («Мангала-сутта») сказано, что жизнь в надлежащих условиях сама по себе является благословением. Мы можем посмотреть вглубь и

увидеть, что мысли любящей доброты создают такие условия как для нас самих, так и для других.

Начните там, где вы сейчас

У нас может возникнуть чувство, что в силу масштаба страданий в этом мире нам понадобится огромное состояние, чтобы помочь тем, кому повезло меньше, чем нам. Количество людей, живущих без электричества, водопроводной воды и необходимой им пищи, может ошеломить нас, и мы можем решить, что не способны ничего для них сделать. Но вместо того чтобы выбрасывать белый флаг, мы можем поразмыслить о том, что на самом деле *можем* сделать, дабы помочь другим в повседневной жизни. Метта начинается прямо здесь: именно там, где вы находитесь в настоящий момент.

Например, однажды я ехал в такси по Сингапуру. Увидев, что на мне одеяние монаха, водитель сказал: «Господин, если бы у меня было много денег, я мог бы сделать много добрых дел».

«Тебе не нужно много денег, чтобы делать добрые дела», – ответил я. – «Представь, что ты ведёшь такси и видишь старушку, которая пытается поймать такси. Ты можешь остановиться и помочь ей. Открой для неё дверь и помоги ей сесть в машину. Если обычно ты куришь, не кури, пока она в машине. Говори с ней мягко и по-доброму. Отвези её прямо к месту назначения, а не вози кругами по городу, чтобы заработать побольше денег. Когда вы приедете на место, выйди из машины и открой для неё дверь. Возьми её за руку, отведи на тротуар и попрощайся с ней – так в её сердце останется чувство благодарности к тебе».

Потом я добавил: «Если ты начнёшь так поступать, то сам будешь очень этому рад. Каждый раз вспоминая, что ты сделал помимо вождения такси, ты будешь испытывать счастье». Видите, всё это можно сделать, не потратив ни копейки. Чтобы иметь доброе сердце и практиковать метту не нужны деньги.

Иногда во время путешествий я захожу в общественные туалеты. Если туалет грязный, я его чищу. В самолёте, воспользовавшись туалетом, я всегда чищу его. Я желаю, чтобы следующий человек, который придёт в туалет, порадовался царящей там чистоте. Никто не знает, кто почистил туалет. Но я радуюсь, что сделал это.

Такие небольшие действия на самом деле вовсе не пустяки. Это способ практиковать любящую доброту в повседневной жизни.

Глава 10. Потушить пожар меттой

Если вы используете гнев как защитный механизм при столкновении с проблемами, вы реагируете подобно дикому животному. Вам может казаться, что гнев – это совершенно естественная реакция на трудности, но к чему он ведёт? В «Дхаммападе» Будда говорит: «Гнев не унять ещё большим гневом». Гневная реакция приведёт лишь к новой вспышке гнева. Однако если вы ответите на гнев любящей добротой, гнев другого человека постепенно стихнет. «Лишь любовь унимает гнев», – говорится далее в «Дхаммападе». Мы можем найти менее реактивный и более внимательный способ работы с проблемами и страданием. Мы можем ответить из места мудрости, а не из места заблуждения или гнева. Поступая таким образом, мы обнаружим что наша лучшая защита – это метта, а не гнев.

Тот, кто действительно практикует метту, подобен пожарному, тушащему пожары алчности, ненависти и заблуждений. В «Огненной проповеди» Будда говорит: «Наши глаза, уши, нос, язык, тело и ум объаты огнём. Визуальные объекты, зрительное сознание, зрительный контакт и чувства, возникающие в результате контакта и ощущающиеся как приятные, неприятные или нейтральные, объаты огнём. Каким огнём? Огнём алчности, ненависти и заблуждений, огнём рождения, роста, распада, смерти, печали, скорби, горя и отчаяния».

Пожарные защищают себя, когда борются с огнём, надевая огнеупорные костюмы. Кроме того, они проходят обучение, чтобы эффективно выполнять свою работу. Они также принимают все необходимые при тушении пожара меры предосторожности, чтобы не получить травму. Пожарные не просто прыгают в грузовик при звуке тревоги. Они быстро надевают свои защитные костюмы, берут необходимое снаряжение, проверяют грузовики (хотя они следят за их состоянием и в остальное время), и только потом отправляются на пожар.

Подобным образом, мы не должны ничего принимать как данность и должны быть готовы встретить любую ситуацию с внимательностью и меттой. Мы знаем, что в нас горят огни

алчности, ненависти и заблуждения, огни голода, жажды, горя, печали, скорби, боли и отчаяния. Эти огни горят день и ночь – с момента нашего рождения до самой нашей смерти. Одни огни горят медленно и неярко, другие – быстро и распространяются мгновенно, одни горят внутри, другие – вовне, одни разжигаются намеренно, другие возникают спонтанно. Подобно тому, как пожарные проходят обучение, чтобы правильно действовать в различных ситуациях, мы практикуем внимательность, чтобы стать экспертами в распознавании этих внутренних пожаров и развить навыки их тушения.

Вспомним историю Патаচারы, жившей во времена Будды и в пожилом возрасте ставшей уважаемой монахиней. Прежде чем стать монахиней, она за один день лишилась всей своей семьи. Так быстро потеряв своего мужа, двух маленьких детей, родителей и брата в результате серии несчастных случаев, Патачара была опустошена. Слеплённая горем, она несколько лет скиталась и попрошайничала, пока не встретила Будду. Он спас её из огня печали, скорби, боли, горя и отчаяния: сначала он помог ей вернуть здравый рассудок, в результате чего она смогла ясно увидеть, что может жить иначе. Позже, когда она сгорала в огне страсти, горюя о своей погибшей семье, Будда даровал ей учение, чтобы спасти её из этого огня. Он открыл ей природу непостоянства, а успокаивающий бальзам его любящей доброты и мудрости со временем погасил в Патачаре огонь и помог ей самой развить эти качества. Любящая доброта, спокойствие и внимательность – это инструменты, позволяющие нам потушить пожар в своём уме. Иногда нам приходится проходить через многочисленные трудности, однако история Патаচারы показывает, что, когда наши умы и сердца открываются любящей доброте, любой из нас может ощутить спокойствие. Мы обладаем естественной, изначально присущей нам способностью к метте, которую не уничтожит никакой огонь – к тому же, сама метта – это мощнейший огнетушитель!

Любящая доброта приносит пользу не только нам самим. Защищая себя меттой от страданий и мучений, мы также защищаем других и окружающую среду. Подобным образом, защищая других и окружающую среду, мы также защищаем себя. Но перемены должны начинаться с нас.

Пожарные надевают защитные костюмы, чтобы иметь возможность спасти жертв из пожара. Врачи защищают себя от болезни, чтобы наилучшим образом заботиться о здоровье пациентов. Если в самолёте происходит разгерметизация салона, родители сначала надевают кислородные маски на себя, а затем на своих детей. Подобная забота о себе в рамках развития метты не является эгоистичной. Практикуя метту, мы защищаем своё сердце от неконтролируемых волнений, естественным образом помогая другим защищать себя. Метта – это лучшая защита, поскольку она защищает от огня ментальной боли как нас, так и других.

Глава 11. Расслабиться и простить

Иногда в ходе практике метты поднимаются боль, горе и отчаяние из прошлого. Поскольку в нашем уме и сердце наконец появляется свободное место, непрожитые или привычные сложные эмоции могут подняться на поверхность. Метта порождает расслабленное состояние ума, позволяющее получить доступ к тому, до чего обычно сложно дотянуться. Когда это происходит, попробуйте увидеть в этом прекрасную возможность научиться отвечать на свои эмоции с внимательной осознанностью и любовью. Если вы внимательно понаблюдаете за своими мыслями, не пытаясь найти им рациональное объяснение, то заметите, что они меняются. Наше отношение к собственным эмоциям не статично: мы не привязаны намертво к своей боли, горю и отчаянию.

Сначала, осознав, что ваши болезненные эмоции непостоянны, вы можете почувствовать облегчение. Обратите внимание, что наплыв этих чувств вызвали жёсткие паттерны мышления, привычки, которые вы развивали всю свою жизнь. Позвольте себе расслабиться, примите изменения и отпустите. Углубите своё осознание изменений, и тогда постепенно вы начнёте чувствовать себя комфортней с новыми, непривычными ответами на эмоции. Чем глубже ваше осознание непостоянства, тем легче практиковать метту.

По мере того как ваше осознание изменений углубляется, вы можете расслабиться. Это расслабление уступает место прощению, приятному побочному эффекту практики метты. В конце концов вы прощаете себя за то, что так долго были с собой строги. Вы видите, что были с собой строги в силу определённых причин и условий. Поскольку вы не обращали внимания на постоянно происходившие тонкие перемены, вы держались за старые способы обращения с

болью. Теперь, когда ваше понимание становится всё глубже, вы можете научиться расслабляться и прощать себя. Ваше сердце смягчается. Способность посылать мысли любящей доброты себе самим – важная часть практики метты.

Вслед за этим наша метта безусильно распространяется вовне, на других, подобно кругам, расходящимся по воде. Хотя действия других людей в прошлом причиняли вам боль, мягко расслабьте своё отношение к человеку или людям, участвовавшим в создании ситуации, в результате которой вы испытали боль, ведущую к горю и отчаянию. Не заставляйте себя прощать их – просто наблюдайте с открытым сердцем, как их поведение было обусловлено множеством факторов, совершенно неподвластных их контролю. Ни вы, ни они полностью не осознаёте всех условий, и даже если вы обнаружите все условия, в результате которых они повели себя так, как повели в том конкретном случае в прошлом по отношению к вам, вам никогда не узнать всех причин вообще. Вы не можете с уверенностью сказать, почему в тот конкретный момент вы оказались жертвой той конкретной ситуации. Всё, что вы можете сделать, это позаботиться о своих действиях в настоящем. Осознав это положение дел, практикуйте метту для себя, а также для других людей. Тогда вы можете обнаружить, что способны простить другого человека, причинившего вам боль, вызвавшую горе и отчаяние.

В сердце каждого из нас есть семя любящей доброты. Всё, что нам нужно, это подходящие условия, подходящая почва и внимание, и тогда любящая доброта даст ростки, вырастет и окрепнет. Каждый из нас обладает потенциалом, позволяющим метте расцвести во всех наших действиях.

История Ангулималы

Мы можем вспомнить историю Ангулималы, чтобы понять, что все мы – и даже те, от кого мы совершенно этого не ожидаем – обладаем естественной способностью к метте. Во времена Будды жил Ангулимала, который был, как сказали бы сейчас, серийным убийцей. Он был настолько ужасен, что носил на шее ожерелье из пальцев (буквальный перевод слова «ангулимала»), которые отрезал у убитых им людей. Он планировал сделать Будду своей тысячной жертвой. Несмотря на репутацию и устрашающий вид Ангулималы, Будда рассмотрел в нём способность к любящей доброте. Поэтому из любви и сострадания, в силу собственной метты, Будда преподал Дхарму безнравственному убийце. Услышав учение Будды, Ангулимала выбросил свой меч и приклонил колени перед Буддой, присоединившись к его последователям и приняв монашеские обеты.

Оказалось, что Ангулимала не был жестоким или злым по своей природе. Напротив, он был добрым мальчиком, и начал убивать людей, желая следовать наставлениям своего бывшего учителя. В его сердце жили дружелюбие, мягкость и сострадание. Как только он стал монахом, его истинная природа проявилась, и вскоре после принятия обетов он достиг просветления.

Однажды во время сбора подаяний Ангулимала услышал, как кричит женщина, испытывающая боль родовых схваток. Его сердце растаяло. Он отправился к Будде и сообщил ему, что женщина испытывает сильную боль. Будда попросил его отправиться к дверям её дома и сказать ей: «Сестра, за свою жизнь я не убил ни одного живого существа. Силой этой истины, да родишь ты ребёнка без боли».

Ангулимала сказал:

– Преподобный, как я могу сказать, что не убил за свою жизнь ни одного живого существа? Я убил множество людей и сделал из их пальцев своё ожерелье.

– Но это было прежде, чем ты родился как архат. Сейчас ты преодолел неведение, алчность и ненависть. Сейчас ты родился как архат, чистое существо, свободное от омрачений. Сейчас ты желаешь, чтобы она не испытывала боли и спокойно родила ребёнка. Пока твой ум не был свободен от всех омрачений, ты не мог пожелать ничего подобного, – сказал Будда.

Все мы сталкивались с различными условиями, соединяющимися определённым образом и заставляющими нас вести себя так, как мы себя ведём – исходя из разочарования, любви, гнева, страха или дружелюбия. Однако мы не должны забывать того, что в каждом из нас есть семя любящей доброты. Никакие условия не могут заставить сердце человека очерстветь настолько, что он станет неспособен любить других или быть добрым по отношению к самому себе. Такова природа непостоянства: наше поведение подвержено изменениям.

Если Будда смог помочь Ангулимале простить себя, ясно увидев его огромный потенциал к достижению просветления, вы точно можете найти в себе добрые чувства, чтобы простить других и даже себя самого.

Глава 12. Сообщества метты

Мы, представители рода человеческого, по своей природе социальные существа, для жизни нам нужны другие люди. В детстве мы зависим от своей семьи, обеспечивающей наше выживание, а когда стареем, наши близкие дают нам повод вставать утром с постели. Мы естественно тянемся к другим и вступаем с ними в отношения. Однако в некоторых случаях это означает, что мы иначе относимся к тем, кто не входит в наше сообщество, и считаем, что они не заслуживают нашей доброты. Практика метты даёт нам возможность изменить эту склонность и ощутить тёплые чувства ко всем живым существам, а не только к тем, с кем мы знакомы лично и о ком обычно заботимся. Будда сказал своим первым шестидесяти ученикам: «Устремитесь к благоденствию многих, к счастью многих, из сочувствия к миру устремитесь к пользе, благоденствию и счастью богов и людей. Двое не должны идти одним путём. Учите Дхарме, приносящей пользу в начале, в середине и в конце». Это прекрасная демонстрация безграничной любви Будды ко всем существам.

Будда советовал своим ученикам выражать любящую доброту к поддерживающим их людям, обучая их Дхарме, медитации и помогая следовать по пути. Таким образом метта экспоненциально разрастается внутри сообществ, по мере того как всё больше людей учится успокаивать свой ум и разрабатывать новые стратегии обращения к другим с любящей добротой. Даже в свои последние дни Будда выражал свою любящую доброту ко всем существам, прося своих учеников практиковать то, чему он учил.

В «Сборнике длинных наставлений» («Дигха-никая») Будда говорит:

Монахи, вам следует внимательно следовать практикам, которым я учил, для получения непосредственного знания. Вам следует применять их, совершенствоваться в них и получать от них максимальную пользу, благодаря чему эта духовная практика сохранится надолго и будет устойчивой. Это ради благоденствия многих, ради счастья многих, ради пользы, благоденствия и счастья богов и людей. Это из сочувствия к миру.

Итак, вы видите, что мы практикуем медитацию внимательности и метту ради всех существ, к которым относятся люди, не-люди, животные, боги, демоны, призраки, духи, двуногие и четвероногие существа, существа с сотнями ног, тысячами ног и без ног, птицы и все существа, обитающие в воде и воздухе. Мы часть огромного сообщества всех существа, и любящая доброта, которую мы развиваем, должна распространяться на всех.

В своей собственной жизни, будучи членом сообщества монахов, я понял, что жизнь монастырских общин полностью зависит от метты. Монастырь подобен тренировочной площадке, на которой мы развиваем такие качества, как любовь и терпение, и всё сообщество хорошо функционирует лишь в том случае, если каждый его член практикует метту. Нас учат прощать любые наносимые нам обиды. Любящая доброта может помочь нам избежать конфликтов, особенно связанных с неудачным стечением обстоятельств и непониманием, она учит нас стремиться к примирению, без гордыни и враждебности. Если одной из сторон причинён вред, дружелюбие может способствовать установлению мира и гармонии. Монахи и монахини должны проявлять терпение и любящую доброту во всех действиях тела, речи и ума – как публичных, так и скрытых от чужих глаз – в отношении своих товарищей по монастырскому сообществу. Мы должны быть очень щедрыми, чтобы делиться со своим монастырским сообществом знанием и прозрениями, которые мы обрели в результате практики медитации. Если один из членов нашего сообщества начинает лениться и не принимает участия в регулярных занятиях, мы можем посоветовать ему или ей вернуться к занятиям, не расстраиваясь и не гневаясь. Наша метта должна быть безграничной – как и наша практика терпения.

Я убедился на собственном опыте, что эта практика приносит пользу, и ни разу не сожалел, что практиковал метту и был терпелив. Я никогда не устаю практиковать метту и терпение. Даже если вы не живёте среди монахов и монахинь (а это верно для большинства из вас), вы, вероятно, обнаружите, что, практикуя метту в отношении собственных спутников, вы также не испытываете сожаления. Возможно, вы даже удивитесь, когда увидите, что ваша доброта больше

не ограничивается теми, с кем вы регулярно общаетесь. Ваша метта может стать безграничной, и, возможно, вы начнёте замечать своё сердечное отношение к тем, на кого прежде ваша забота не распространялась. Границы, прежде определявшие, на кого распространяется ваше дружелюбие, постепенно стираются, и свойственная вам ранее враждебность начинает растворяться.

Как мы уже видели, метта часто сводится к внимательности. Метта и внимательность обладают схожими характеристиками. Мы, монахи и монахини, в ходе практики внимательности учимся развивать ясное понимание, когда идём вперёд, идём назад, смотрим в сторону, носим свои одежды и держим в руках чаши для подаяний. Миряне также могут научиться жить с внимательной осознанностью и ясным пониманием во время любых своих действий. Мы можем развивать внимательность, когда едим, пьём, пользуемся уборной, говорим с другими людьми, храним молчание, ложимся спать, просыпаемся утром, работаем и расслабляемся.

Нам следует практиковать метту таким образом в ходе всех этих действий. Гнев, обида и разочарование могут возникнуть в любое время в течение дня. Если мы не разовьём привычку относиться с любящей добротой к другим людям во время любых контактов с ними и даже когда мы просто рассказываем себе истории о них, мы рискуем и дальше строить отношения с ними, основываясь на заблуждении.

Мы должны быть преданными метте и внимательности. Мы знаем, что страдаем; мы знаем, что все существа страдают. Мы практикуем метту, чтобы уменьшить своё страдание и страдания других. Враждебность лишь поддерживает и питает страдание, но мы должны помнить, что корень метты внутри нас. Если метта не возникает в нас естественно, мы должны намеренно и целенаправленно способствовать её развитию. Если мы приложим достаточно усилий, она может стать нашей новой привычкой. В особые дни – праздники, юбилеи и т. д. – мы даём себе разнообразные обещания; в эти дни мы должны, помимо прочего, твёрдо обещать себе практиковать метту. Мы можем пообещать себе практиковать метту в свой день рождения. Однако ждать дня рождения не обязательно – прямо сейчас, читая эти строки, вы можете решить продолжать практику метты, дать себе такое внимательное обещание. Это внимательность. Это внимательное размышление.

Мы часто думаем, что практика метты недостижима для обычных людей или, возможно, нам недостаёт для неё времени или способностей. Легко предположить, что для получения пользы от практики метты нужно обладать какими-то особыми, божественными качествами. Многим сложно понять метту, не говоря уже о том, чтобы практиковать её. Однако если вы всё же продолжите практиковать метту, то увидите её пользу в собственной жизни. Тот, кто искренне стремится к внутреннему миру и счастью, видит силу любящей доброты. Это божественное качество глубоко укоренено в человеческом уме.

Если вы приглядитесь к своему сообществу, то можете испытать разочарование, тревогу или опасение в связи с существующим положением дел. Вы видите столько страданий: соседи спорят, страны воюют друг с другом, а детям не уделяют достаточно внимания. Если мы просто будем желать, чтобы все могли жить на земле, как на небесах, ничего не произойдёт. Однако у нас есть возможность сделать этот мир небесами, и начинать надо с нашего отношения к нему. Это и есть божественная жизнь: мы несём в своих сердцах любящую доброту, а не враждебность. Мы можем устроить ад на земле, но практика метты позволяет создать на земле рай. В «Сборнике наставлений, возрастающих на один член» Будда говорит:

Так, брахман, когда я живу в зависимости от деревни или города, утром я одеваюсь, беру свою чашу и свою накидку, и вхожу в деревню или город просить подаяний. Поев и вернувшись после сбора подаяний, я вхожу в пещеру. Я собираю в кучу траву и листья, которые там нахожу, и сажусь. Я скрещиваю свои ноги, выпрямляю тело и устанавливаю внимательность перед собой. Затем я пребываю, наполняя сначала одну четверть умом, пропитанным любящей добротой, затем вторую, третью и четвёртую. Так я пребываю, наполняя весь мир – вверху, внизу, повсюду и везде, как для других, так и для себя самого – умом, пропитанным любящей добротой – обширным, возвышенным, безмерным, лишённым враждебности и злого умысла. Я пребываю, наполняя одну четверть умом, пропитанным состраданием... умом, пропитанным альтруистической радостью... умом, пропитанным равенностью, а затем вторую четверть, третью четверть и четвёртую четверть. Так я пребываю, наполняя весь мир – вверху, внизу,

повсюду и везде, как для других, так и для себя самого – умом, пропитанным равнодушием – обширным, возвышенным, безмерным, лишённым враждебности и злого умысла.

Затем, брахман, пребывая в таком состоянии, я хожу взад и вперёд, и в таком случае хождение взад и вперёд становится божественным. Если я стою, в этом случае моё стояние становится божественным. Если я сижу, в этом случае моё сидение становится божественным. Если я ложусь, в этом случае я лежу на божественной, высокой и роскошной кровати. Теперь я могу заполучить такую божественную, высокую и роскошную кровать, когда захочу, без проблем и сложностей.

Здесь Будда выражает свою признательность жителям деревни или города. Жители поддерживают его, жертвуя ему средства к существованию, когда он отправляется просить подаяний, он же, в свою очередь, порождает безграничную любовь к ним и распространяет своё сострадание на весь мир. Практикуя любящую доброту в отношении всех существ всех сторон света, он живёт с внимательностью и в полном покое. Будда понимает страдания мира и практикует метту в отношении всех страдающих существ. Он видит страдания всех существ гораздо яснее, чем любой из нас. Итак, он всегда исполнен любящей доброты, сострадания, сорадования и равнодушия. Если мы хотим увидеть, как на земле воцарится мир, мы также должны развивать эти качества: мы должны позволить доброжелательности пропитать наши умы, поскольку мир начинается с каждого из нас. Сила любящей доброты, подобно сиянию солнца, безмерна.

Глава 13. Несколько комментариев к «Метта-сутте»

«Метта-сутта» остаётся неотъемлемой частью моей жизни с тех пор, как я стал монахом. В моей традиции мы часто читаем этот текст и заучиваем его наизусть. В различных сложных ситуациях мне приходят на ум строки из «Метта-сутты», и это позволяет мне помнить о любящей доброте, когда я совершаю какие-либо действия. Даже простое чтение этой сутты дарит мне ощущение покоя, и, возможно, вы почувствуете то же самое. Давайте подробнее исследуем смысл этой сутты, чтобы полнее понять её, благодаря чему любящая доброта сможет занять более прочное место в наших жизнях. Вы можете обратиться к полной сутте, «Наставления о любящей доброте», приведённой в приложении 1, здесь же мы рассмотрим лишь некоторые отрывки.

Практика метты очищает наш ум. Первые строки «Метта-сутты» дают нам представление о характере того, кто наполнил своё сердце любящей добротой, таким образом очистив свой ум. Мы видим, что практика метты меняет наше поведение на всех уровнях. Разумеется, мы можем выполнять практику метты лишь за себя – так же как другие люди могут делать практику лишь за себя. Если мы будем выполнять эту практику, со временем наши ментальные привычки изменятся. Мысли метты отразятся на наших речи и действиях, что, в свою очередь, повлияет на других людей.

Будда начинает наставления со слов: «Вот что следует делать тому, кто искусен в добродетели и знает путь спокойствия». Когда ваш ум наполнен любящей добротой, он пребывает в спокойствии. Со временем вы всё меньше подвергаетесь условиям, воздействовавшим на вас в прошлом и создававшим негативные, агрессивные паттерны. Когда ваш ум умиротворён, вы говорите прямо и мягко, и об этом упомянуто в сутте. Вы начинаете по-другому относиться к миру: с терпением, уважением и пониманием. К вам естественно начинают тянуться люди (и даже животные!). Им комфортно рядом с вами, и их умы наполнены добротой и нежностью по отношению к вам.

Метта делает нас стабильными и последовательными в наших действиях, поскольку на нас не влияют изменчивые ветры предвзятого отношения. Как мы уже видели, метта – это не любовь в нашем обычном понимании, она не зависит от наших капризов, чужой внешности, а также от отношения к нам других людей. Метта не имеет отношения к двойственности, из-за которой вы добры к одним людям, но не добры к другим. У неё нет противоположности – истинная любящая доброта никогда не превратится во враждебность или страх. Метта – это тёплое дружелюбие, вследствие которого вы последовательно проявляете доброту ко всем существам вне

зависимости от обстоятельств. Когда наши сердца излучают безграничную, тёплую доброту, порождающую в нас пожелание благополучия всем существам, для предвзятости не остаётся места.

В сутте сказано, что практикующий метту «не горделив и непритязателен по природе. Пусть не сделает он ничего, что позже осудят мудрецы». Чтобы понять, какое поведение мудрецы одобряют, можно вспомнить, как Будда относился к тем, кто хотел ему навредить. Он не испытывал в отношении этих существ ни гордости, ни превосходства. В главе 1 мы видели, что он развил такую мощную метту, что любил даже своего заклятого врага Девадатту, много раз пытавшегося его убить. Если же мы вспомним главу 11, то обнаружим, что он встретил с любящей добротой даже разбойника и убийцу Ангулималу, желавшего его убить. Он любил разъярённого слона Дханапалу, которого Девадатта выпустил, чтобы тот растоптал его. Будда любил всех этих существ так же, как любил собственного сына Рахулу. Когда Девадатта умер по дороге на встречу с Буддой, монахи спросили Будду, каково его будущее. Будда ответил, что в будущем он достигнет просветления. Именно такая любящая доброта, направляемая внимательностью, позволяет нам жить в мире и гармонии. Именно такой характер мы должны стремиться развить. Это, безусловно, возможно.

В нашу сеть любящей доброты должны быть включены все существа: слабые и сильные, видимые и невидимые, далёкие и близкие, рождённые и ещё только ожидающие рождения. Мы от всего сердца желаем: «в довольстве и безопасности, пусть пребудут все существа в спокойствии».

Сутта обращает наше внимание на то, что есть как видимые, так и невидимые существа. Обычно мы думаем о тех существах, которых видели или слышали, и практиковать метту в отношении видимых существ нам проще. Практиковать метту в отношении тех существ, которых мы не видим, не так просто. По этой причине мы не должны обращать внимания на различия между существами, ведь перед лицом метты все существа равны. Не важно, видели мы существ или нет. Мы знаем, что они существуют в мире и могут быть как видимыми, так и невидимыми. Есть множество невидимых существ, испытывающих страдания. То, что они не знают, как избавиться от своих страданий, должно вселять в нас тёплое отношение к ним.

Практикуя метту, вы можете обнаружить, что вам непросто визуализировать тех существ, которых вы не видели. Однако мы можем думать о бесчисленных существах, которых видели – в относительном смысле мы видели лишь очень немногих существ. Тех, кого мы не видели, гораздо больше. Именно поэтому эта практика называется безмерной. Если мы начнём ограничивать свою метту, где нам следует провести границу? Когда мы развиваем метту, наше дружелюбие не должно быть ограничено ни временем, ни пространством. Мы не знаем, через какие страдания проходят существа, находящиеся далеко от нас, не говоря уж о страданиях невидимых существ. Мы не знаем, какие их подстерегают опасности и испытания. Жизнь полна неопределённостей – с любым из нас может случиться всё, что угодно. Мы желаем всем существам мира. Чтобы включить всех существ, которых мы видели и не видели, мы просто развиваем в своём уме эту благородную мысль. Если происходит нечто такое, чего мы не можем изменить, пусть им хватит смелости и решимости встретить ситуацию лицом к лицу и преодолеть её.

Близко живые существа или далеко – не имеет никакого значения. Нам следует считать существами, находящимися близко, даже всех микробов, живущих в наших телах. Они тоже страдают. Основное различие между существами, которые близко, и существами, которые далеко, в том, что мы можем своими глазами видеть страдания тех, кто близко, но не видим страданий тех, кто далеко. В далёких краях есть существа, которых мы не видим, и, возможно, их намного больше, чем существ, находящихся поблизости от нас. Близкими или далёкими существа становятся также вследствие эмоциональной дистанции, которую мы устанавливаем в отношении некоторых людей и животных. Например, если мы горячо кого-то любим, мы говорим: «Он так близок моему сердцу!» Подобным образом, когда нам кто-то не слишком нравится, мы говорим: «Я держусь от него подальше». Мы должны постараться включить в нашу практику метты даже таких существ, не делая никаких различий. Общий знаменатель для всех нас в том, что все мы страдаем. Практика метты включает всех, не оставляя никого. Она включает даже арахантов! Для нас не имеет значения, что они достигли полного просветления,

устранив причину страдания и освободившись от мучений, печали, скорби, горя и отчаяния. Чтобы придать полноту всеохватной практике метты, мы включаем даже их. Таково наше желание.

Пока мы выполняем практику метты, во всём мире убивают множество животных. Мы ничего не можем с этим поделать. Даже Будда в своё время не мог остановить убийств людей и животных. В течение пятидесяти лет фермер, чей дом был поблизости от места, где жили Будда и его монахи, забивал у себя на ферме свиней. Будда не просил его перестать забивать свиней и не искал поддержки своего могущественного покровителя царя Косалы, чтобы остановить забой свиней. Нет нужды расстраиваться и сердиться на людей, которые совершают убийства – им нужна наша любящая доброта. Вместо того чтобы сердиться, мы желаем им освободиться от алчности, ненависти и неведения, не позволяющих им увидеть истину, что все существа боятся смерти. Метта – это личная практика, и мы не можем заставить других существ принимать в ней участие. Возможно, не в нашей власти остановить убийства живых существ, однако мы сами не должны убивать или поддерживать убийств.

Вернёмся к сутте: мы желаем спокойствия всем существам – видимым и невидимым, живущим близко и далеко. Практиковать метту в отношении близких существ, таких как родители, родственники и друзья, легко. Они близки нам как в пространстве, так и эмоционально. Мы любим своих собак, кошек и других домашних животных. Мы легко направляем им метту. Даже когда мы далеко от них, мы думаем о них с любовью и посылаем им свою метту. Как же просто забыть о других существах: о тех, кто не близок нам пространственно или эмоционально. Однако мы можем посылать метту и им тоже. Поскольку их ситуация нам неизвестна, мы должны включить их в свою практику метты и желать им благополучия и счастья.

Наша практика метты должна включать всех, кто родился, и всех, кто ещё не родился. Некоторые существа ещё стремятся к рождению, ещё не вышли из утробы своей матери или не вылупились из яйца. Это ещё один чудесный аспект практики метты: она охватывает всех.

Далее в «Метта-сутте» говорится: «Пусть никто не обманет другого, и никто не презирает других существ, в каком бы состоянии они ни находились. Пусть никто во гневе или из враждебности не пожелает вреда другому». Здесь Будда советует нам не только воздерживаться от обмана, но и желать, чтобы другие существа никого не обманывали. Практикуя честность, мы можем пожелать, чтобы другие существа также практиковали честность. Мы можем развивать это очень здоровое желание: чтобы все освободились от страданий.

Тот, кто практикует метту, не должен желать другим страданий по какой бы то ни было причине. Алчность, ненависть и заблуждения подталкивают людей причинять вред. Они заставляют людей смотреть свысока на чужие слабости, относиться к другим с презрением и даже обманывать и убивать. В уме, наполненном меттой, подобные вредоносные мысли не возникают, поскольку он видит, что все существа равны. Если мы пожелаем другому успеха, это не причинит нам вреда. Подобно тому, как солнце рассеивает тьму, любящая доброта рассеивает тьму ненависти. При возникновении высокомерных мыслей, практикующий метту быстро замечает это и меняет своё отношение необходимым образом.

Далее в «Метта-сутте» Будда говорит: «Стоя и в ходьбе, сидя и лёжа, свободный от сонливости, он должен поддерживать памятование об этом». Иногда медитацию ошибочно считают практикой, делающей практикующего бессердечным и безразличным, роботом, лишённым любви и сострадания к другим существам. Однако мы должны помнить, что Будда настоятельно рекомендовал нам развивать четыре возвышенных состояния ума: любящую доброту, сострадание, сорадование и равенность. Эти строки говорят о том, что любой из нас, занимаясь своими делами, способен поддерживать памятование о метте. Когда мы это делаем, наша внимательность очень далека от безразличия и бессердечности. Мы можем обнаружить, что становимся добрее, мягче и внимательней к другим во всех своих действиях.

Внимательное наблюдение за собственным состоянием ума может позволить нам осознать, что одни ментальные волны вредны, разрушительны и болезненны, тогда как другие наполнены спокойствием и радостью. Тогда наш ум начинает отвергать вредные состояния и развивать

мирные и радостные. Этому невозможно научиться из книг, у учителей, друзей и даже врагов – этому можно научиться лишь на практике и с опытом. Когда возникают вредоносные мысли, мы учимся не развивать их, а когда возникают мирные мысли, мы позволяем им расти и задерживаться в уме намного дольше. Так мы на собственном опыте учимся более здоровому мышлению. Эта практика создаёт в нашем уме условия для развития любящей доброты. Это означает, что позже мы сможем намеренно генерировать те ментальные волны, которые сейчас возникают в нашем уме самопроизвольно.

Эта практика помогает нам осознать, что любящая доброта на самом деле растёт на заднем дворе нашего собственного ума.

Глава 14. Истории о любящей доброте

В этой главе я хотел бы поделиться несколькими историями о простых моментах моей жизни, когда я сталкивался с любящей добротой в действии. Если какие-то из этих историй покажутся вам непримечательными, надеюсь, что, по крайней мере, они продемонстрируют, насколько просто отношение любящей доброты и каким образом его можно включить во многие аспекты повседневной жизни.

Когда мы купили первые тринадцать акров земли в Западной Вирджинии, на которых собирались открыть Общество «Бхавана», некоторые друзья спрашивали меня: «Бханте, как вас угораздило купить землю для ретритного центра в Западной Вирджинии? Там не лучшая атмосфера для поддержки Дхармы Будды».

Возможно, это был непростой выбор, но на тот момент он был самым лучшим. Мы ходили от дома к дому и представлялись нашим соседям. Семья, жившая в самом ближайшем доме к нашему центру, не хотела соглашаться с нашим присутствием. Я был наивен и сказал им: «Когда мы откроем центр, вы сможете приходить и медитировать в любое удобное для вас время».

Сосед серьёзно оскорбился и ответил: «Сами занимайтесь своей чертовщиной. Я христианин!» Именно об этом предупреждали меня друзья. Впоследствии в течение нескольких лет этот сосед доставлял нам неприятности.

Мы начали приглашать друзей на ретриты, и иногда на ретрит собиралось двадцать – тридцать человек. Пока мы ещё ничего не построили, мы медитировали, сидя на земле под деревьями. Я учил всех практиковать медитацию на метте, от всего сердца посылать другим мысли любящей доброты и не позволять обиде овладеть умом. Дом того соседа находился примерно в пятистах метрах от рощи, где мы сидели, и он вместе с женой начали распевать христианские песнопения, чтобы потревожить нас. Но нам нравилось их пение. У женщины был приятный голос, и она красиво пела.

В следующий раз, когда мы медитировали, они включили колонки, из которых доносился барабанный бой. Они думали, что звуки барабанов полетят лишь в нашу сторону, но звук распространялся во всех направлениях, потревожив других соседей. Они позвонили шерифу, который приехал и заставил их выключить громкую музыку. Во время нашей следующей медитации соседи начали кричать среди ночи. Мы вновь никак не отреагировали. Они стреляли по ночам из винтовки, чтобы напугать людей, приехавших на ретрит, но мы не жаловались.

У входа на нашу территорию стоял железный почтовый ящик. В нём были дырки от пуль. Мы залепили дырки скотчем и продолжили пользоваться ящиком. Тогда его измяли. Мы по-прежнему пользовались им. Его вырвали и выбросили. Мы никак не отреагировали. Затем в него положили собачьи экскременты. Пришёл почтальон, положил в ящик почту, и только тогда увидел экскременты. Мы купили новый ящик, который ждала та же участь.

Позже наши соседи распространили слух, что мы едим их собак. Они заявили, что потеряли восемь собак. Другой сосед сказал им: «Они вегетарианцы. Они вообще не едят мяса – с чего им убивать ваших собак?»

Они распространили петицию против нас, однако другие соседи отказались её подписывать, ответив, что буддисты – мирные люди, которых им хотелось бы пригласить в свой район, а не гнать прочь.

У этих враждебно настроенных к нам соседей было четверо детей. Родители подначивали их бросать в нас камни, плевать в нас и выкрикивать в наш адрес всякие непристойности и оскорбления. Дети это делали.

В одну из зим выпало много снега и было очень холодно. У этих соседей оказалось недостаточно дров для обогрева дома. Мы предложили им взять дрова у нас. Несмотря на всё, что они сделали по отношению к нам, они взяли дрова и продолжали вести себя, как и раньше, ещё в течение семи лет. После этого муж исчез – мы не знаем, куда он делся. Мы больше его не видели. Потом выросли и уехали дети.

Через несколько лет старший сын, который к тому времени стал совсем взрослым, вернулся в монастырь «Бхавана» и попросил прощения. Он сказал: «Когда мы были детьми, мы ничего не понимали. Мы делали то, что говорил нам отец. Я поступил на службу во флот и узнал, что буддизм – мирная религия. Поэтому я пришёл, чтобы попросить прощения за всё, что сделал».

Мы приняли его извинения и сделали всё, чтобы ему было с нами комфортно. Нам был приятен визит этого молодого человека, и мы пожелали ему удачи в его поисках истины.

Я рассказываю эту историю потому, что выполнять практику метты непросто. Иногда для практики любящей доброты требуется огромное терпение.

Сейчас рядом с нами никто не стреляет, не бьёт в барабаны и не кричит. Все эти годы пять раз в день мы выполняли практику метты: во время медитации рано утром, во время завтрака, обеда, вечерней пуджи, а также вечерней медитации.

Возможно, в конце концов вся метта, которую мы направляли, помогла нашему соседу. Нам она помогла – это я могу сказать с уверенностью!

Я часто гулял со своим псом Брауном. Это был большой, красивый пёс, очень добрый и дружелюбный, полный метты. Когда на него нападали другие собаки, он не сопротивлялся – даже маленьким собачонкам. Когда нас с Брауном атаковали другие собаки, я посылая им всю метту, которая у меня была. Если это не помогало, я использовал свою палку метты. Я бил по дороге перед собой, чтобы собаки отстали от нас с Брауном – разумеется, я бы никогда не ударил собаку. Обычно собаки не приближались ко мне из-за палки. Это были свирепые собаки, скалившие зубы и пытавшиеся нас укусить. После того, как я показывал им палку, они больше не пытались приблизиться. Достаточно было направить метту при помощи палки. Этого всегда хватало.

Мы прожили вместе много лет, но затем в Брауна попала молния, и его парализовало. Ветеринар хотел его усыпить. Вместо этого двое людей из нашего общества положили его между своими кроватями, всю ночь гладили его и поили его водой. Они ухаживали за ним всю ночь. На следующее утро он спокойно покинул этот мир.

Это также является частью нашей практики любящей доброты.

Общество «Бхавана» находится в сельской местности, где то и дело видишь оленей, белок, птиц, диких индеек, скунсов, опоссумов, сурков, лис и змей. В нескольких километрах от нас расположен большой яблоневый сад и цех по упаковке яблок.

Мне было интересно посмотреть, как пакут яблоки, поэтому в один прекрасный день я попросил одного человека, постоянно проживающего в «Бхаване», отвезти меня туда. Подъезжая к зданию упаковочного цеха, мы встретили пятерых человек, выходящих из своих фургонов и машин, чтобы начать работу. Увидев меня в моём оранжевом одеянии, они начали посмеиваться, глядя на меня с выражением презрения и отпуская шутки. С огромной меттой в сердце и дружелюбной улыбкой я сразу подошёл к мужчине, который казался лидером группы, и сказал: «Сэр, я живу неподалёку. Я родился на Шри-Ланке. Я никогда не видел, как пакут яблоки. Не могли бы вы мне показать ваш цех?» Как только я это произнёс, он перестал смеяться и стал дружелюбным.

Он ответил: «Да, сэр, я с радостью всё вам покажу. Следуйте за мной».

Поскольку я не боялся этих людей, я смог подойти к ним, после чего их отношение ко мне стало дружелюбным. Мужчина показал мне весь цех, потратив почти час на объяснение всех нюансов его работы. После этого он попрощался со мной, по-дружески добавив: «Слышишь, заезжай ещё!»

В 1993 г. я путешествовал по Европе. Перед поездкой мои хорошие друзья из монастыря советовали мне проявлять осторожность. «Тебя могут донимать хулиганы», – говорили они. –

«Если ты путешествуешь один, они могут начать оскорблять тебя или даже попытаться причинить тебе вред».

«Я простой монах и обычный человек, – сказал я. – Зачем кому-то причинять мне вред?»

У меня есть «оружие», которое Будда дал монахам, отправившимся медитировать в лес: любящая доброта. Я верю в силу этого оружия. Я подумал про себя: «Пока я всюду ношу с собой это оружие, никто не причинит мне вреда».

Я путешествовал по всей Европе и встречал множество людей в поездах и автобусах. Каждый раз, когда я ставил свою сумку на верхнюю полку или под сидение, кто-нибудь вызывался мне помочь. Когда я выходил из поезда, автобуса или самолёта, люди помогали мне достать мои сумки. Делая это, они проявляли свою метту, на которую я отвечал своей.

Однажды я шёл по Гамбургу, портовому городу, обеспечивающему связь с Балтийским и Северным морями. Я увидел шестерых-семерых подростков, сидевших на улице и распивавших пиво. Увидев меня, они тут же начали свистеть и насмехаться. Когда я проходил мимо, они предложили мне выпить с ними.

«Большое спасибо, – ответил я, – не сейчас. Возможно, в другой раз. Всего доброго и хорошего дня!» Я ушёл. Когда я шёл обратно, они всё ещё сидели на том же месте. На этот раз они не предложили мне присоединиться. Они просто улыбнулись и продолжили приятно проводить время. Они не донимали меня. Я чувствовал, что мы относимся друг к другу по-дружески.

Некоторые люди и слышать не хотят о любящей доброте. Однажды меня пригласили провести ретрит в Польше. Пригласившая меня женщина спросила:

– Вы учите медитации на метте?

– Да, – ответил я.

– Ненавижу метту, – сказала она.

Я поехал в Польшу и провёл десятидневный ретрит по метте. К концу ретрита она полюбила медитацию на метте.

Если вам кажется, что практика любящей доброты не для вас, возможно, вы чем-то похожи на эту женщину из Польши. Вы можете отвернуться от метты, а можете нырнуть в неё с головой. Это тоже путь любящей доброты.

Один друг положил бревно на вершине холма, где я обычно проходил, прогуливаясь по Бэк Крик, чтобы я мог присесть, отдохнуть и выпить воды. Однажды, через несколько лет моих прогулок по этой дороге и сидения на этом бревне, мимо проезжал на своём фургоне молодой человек, живший через дорогу от места, где лежало бревно. Повернув к своему дому, он остановил фургон, указал на складной стул с подлокотниками, прислонённый к дереву, росшему на его земле, и спросил:

– Видите этот стул?

– Да, – ответил я.

– Этот стул для вас – можете сидеть и пить воду на нём. Вам больше не придётся сидеть на бревне. С сегодняшнего дня вы будете сидеть на этом стуле, пить воду и отдыхать с комфортом.

Это было так прекрасно! Я помнил этого юношу ещё с тех пор, когда ему было десять-двенадцать лет. Он наблюдал за тем, как я гуляю по этой дороге, около восемнадцати лет. Каждый раз, завидев его, я махал ему рукой и спрашивал:

– Как ваши дела?

– Хорошо, а как ваши? – отвечал он.

– Неплохо. Доброго дня! – говорил я.

– И вам того же! – отзывался он, и мы расходились.

Через несколько лет после этого я прогуливался вместе с другом. Когда мы подошли к месту, где стоял стул, я сел на стул и начал пить воду. Мой друг стоял. Увидев нас, молодой человек принёс ещё один стул и предложил моему другу сесть. Ещё через два года я гулял с двумя спутниками. Двое из нас сели, а третий остался стоять, и тогда молодой человек принёс ещё один стул. Теперь под деревом у него во дворе стояли уже три стула, принесённые туда специально для нас.

Таким образом он проявил свою метту по отношению ко мне и моим друзьям. Практикуя метту, вы одновременно создаёте возможность практиковать метту для других людей. Все обладают потенциалом для практики любящей доброты. Мы поддерживаем друг друга. Это метта в действии. Не стоит недооценивать силу простых слов, которые вы говорите друг другу, и небольших действий, которые вы совершаете, чтобы сделать кого-то счастливее. Метта порождает метту. Любовь порождает любовь.

Глава 15. Экология и любящая доброта

Вбуддизме изначально заложена забота об экологии и окружающей среде. Мы можем расширить область любящей доброты и сострадания, распространив их не только на людей и животных, но и на растения и саму землю. Практика метты может оказывать глубинное воздействие на окружающую среду. Учёный, переводчик и американский буддийский монах Бхиккху Бодхи пишет:

Благодаря своему философскому пониманию взаимосвязи и сквозной взаимозависимости всех обусловленных вещей, своему тезису, что счастье достижимо путём обуздания желаний и жизни удовлетворённости, а не разжигания желаний, своей цели – просветлению через отречение и созерцание и своей этике непричинения вреда и безграничной любящей доброты в отношении всех существ, Буддизм предоставляет необходимые блоки для выстраивания таких отношений с миром природы, для которых характерны уважение, забота и сострадание.

Учёная Лили де Силва добавляет: «„Каранияметта-сутта“ предписывает развивать любящую доброту ко всем существам: робким и уверенным в себе, длинным и коротким, большим и малым, крошечным и огромным, видимым и невидимым, близким и далёким, рождённым и ожидающим рождения. Все стороны света должны быть пронизаны нашим любящим отношением. Подобно тому, как мы ценим собственную жизнь, все остальные существа ценят свои жизни. Поэтому мы должны развивать уважительное отношение к любым формам жизни». Легко увидеть, как такое отношение влияет на наш способ взаимодействия с окружающей средой и заботы о ней.

Мы можем прилагать сознательные усилия для сохранения чистоты и красоты окружающей среды, чтобы другие существа – люди и животные – жили в мире и наслаждались тем, что есть. Даже самые крошечные живые существа играют свою роль в экологическом балансе. Практикуя метту, мы можем поддерживать чистоту дорог, рек, ручьёв и лесов. Поддерживая чистоту окружающей среды, мы можем дарить людям радость. Всё это часть нашей практики метты. Это любящая доброта в действии.

Когда мы бережно относимся к природным ресурсам, мы практикуем метту. Когда мы защищаем своё окружение, мы охраняем здоровье всех людей. Наша метта поддерживает всех. Мы должны использовать природные ресурсы благоразумно. Если мы продолжим небрежно относиться к окружающей среде и загрязнять её, в будущем земля станет непригодной для жизни. С глубокой меттой в отношении настоящего и будущих поколений Будда сказал: «Вырубите лес омрачений, но не рубите деревьев». Поддерживая чистоту дорог и лесов, мы практикуем любящую доброту.

У каждого из нас своя, индивидуальная, а не коллективная практика метты. Мы можем поделиться своим опытом любящей доброты с другими людьми, однако каждый из нас должен развивать её в собственном сердце.

Любящая доброта может помочь нам найти способы лучшего обращения с окружающей средой.

Для всех нас насущной проблемой является изменение климата. Геологи и специалисты по проблемам окружающей среды внесли множество непростых в реализации, но полезных предложений для замедления или прекращения изменений климата. Кроме того, если все мы будем искренне практиковать метту, мы тоже сможем защитить мир с триллионами живущих в нём существ. Мы защищаем окружающую среду и всех живых существ – даже их будущие поколения, если в нас есть любящая доброта.

Мне довелось наблюдать метту в действии на примере сострадательных фермеров Шри-Ланки, которые делятся своим урожаем с птицами. Собирая урожай, они оставляют небольшую часть птицам. Некоторые фермеры даже научились отпугивать насекомых без применения вредных химикатов. Они собирают растения и толкут их, получая сок. Во время

полива урожая, пуская воду, они выливают сок в ирригационный канал. Вода разносит сок по полю, которое приобретает определённый запах, отпугивающий насекомых. Насекомым не нравится запах этого сока, и они не приближаются к полю, при этом оставаясь невредимыми.

Я знаю одного человека из Бразилии, собирающего пчелиный яд для изготовления лекарств без убийства пчёл. Он берёт стеклянную трубку примерно восьми сантиметров в ширину и шестидесяти сантиметров в длину и подсоединяет к ней крошечные электрические проводки. Эти проводки подключены к автомобильному аккумулятору. Он помещает трубку непосредственно у входа в пчелиное гнездо. Когда пчёлы прилетают и садятся на трубку, они чувствуют тепло, исходящее от стекла. Тогда они кусают стекло и влетают в улей, оставляя на стекле свой яд. Через какое-то время – примерно через неделю – этот человек соскребает засохший пчелиный яд в контейнер и наполняет им маленькие бутылочки. Это очень хорошая практика метты.

Хотя мало кто из нас разводит пчёл, мы можем найти способ направить свои усилия на изменения, приносящие пользу земле и защищающие животных и растения – особенно стоит задуматься о том, сколько энергии мы каждый день расходует впустую. Изобретатели, заботящиеся об окружающей среде, придумали энергосберегающие лампочки, и мы можем сэкономить много энергии, если будем ими пользоваться. Мы также можем экономить энергию, если будем выключать электричество, когда не пользуемся им, а не оставлять свет включенным по всему дому и на улице. Чтобы такие вещи вошли в привычку, требуется поддерживать внимательную осознанность, а также мысли, связанные любящей добротой.

Вырубая леса, мы уничтожаем среду обитания животных. На Шри-Ланке из-за вырубки лесов оказались под угрозой слоны. Не только слоны, но и многие другие животные стали наведываться в деревни, вступая в конфликт с людьми. Многие животные и растения истреблены или находятся на грани вымирания. Даже насекомые, опыляющие наши посадки, находятся под угрозой и нуждаются в нашей защите. На нас, людях, лежит большая моральная ответственность с любящей добротой защищать жизнь для будущих поколений. На принадлежащей нам земле мы даже собираем опавшие ветки и складываем их в кучи, чтобы маленькие животные, такие как белки, мыши, змеи, кролики, лисы, опоссумы, оленята и дикобразы, имели возможность спрятаться от хищников. Это, как и защита находящихся под угрозой вымирания видов, акт метты. Практикуя любящую доброту, мы не только ослабляем свою ненависть, но и уменьшаем алчность, заставляющую нас чрезмерно использовать ресурсы окружающей среды, истощая их.

В мире есть множество людей, занимающихся защитой и восстановлением окружающей среды. Некоторые люди ездят из одного места в другое, очищая реки. Один наш друг извлёк из канала Чесапик и Огайо, расположенного в живописном районе неподалёку от Вашингтона, тысячи шин, микроволновок, холодильников, банок, бутылок, тостеров, ботинок и других вещей, которые бездумно выбросили туда люди. Другой сосед собирает бутылки, банки, пластиковые контейнеры и прочие вещи, которые люди бросают на дороге. Мы не должны бросать мусор на дорогу, когда едем на машине, и не из страха наказания, а из сострадания.

Всегда найдётся способ практиковать метту – для этого достаточно совершать действия в духе любящей доброты.

Подумайте о том, как вы могли бы практиковать метту с учётом ограничений времени и пространства вашей жизни. Для этого потребуется время, настойчивость, а также контакт с пространством внутри вашего сердца.

Глава 16. Несколько советов о том, как жить с любящей добротой

В этом разделе я бы хотел предложить вам подборку советов о том, как наполнить жизнь меттой, любящей добротой. Я уделю особое внимание тому, как эти советы могут помочь нам преодолеть негативные привычки ума.

1. Поосторожней с гневом

Я уверен, что иногда вы сердитесь на себя.

Если вы похожи на большинство людей, которых я знаю, вполне возможно, что вы слишком строги к себе. Возможно, вы ждёте от себя совершенства, а когда вы ждёте от себя совершенства, вы обречены часто на себя сердиться. Если вы ждёте, что будете совершенными, ваше

несовершенство выводит вас из себя. Крайне важно развивать сострадание к самим себе, развивать любящую доброту к самим себе. Это может смягчить ваше сердце. Когда ваше сердце смягчится, вы научитесь принимать происходящее спокойно и воспринимать собственные несовершенства и недостатки без гнева.

Если вы добры и сострадательны к самим себе, вы можете видеть, сколько страданий вы причинили себе, пока были суровыми и строгими. Через сострадание к самим себе вы учитесь быть сострадательными к другим людям, таким же несовершенным, как и вы. Вы можете видеть, что они не отличаются от вас. Осознание чужих несовершенств помогает вам понять ограничения других людей и воздерживаться от гнева. Понимание того, что, будучи невнимательными, вы совершили множество ошибок, помогает вам простить других за их ошибки. Если вы лучше поймёте собственную жизнь, вам будет легче простить других и смягчить свой гнев.

Если вы знаете, что кто-то на вас злится, вместо того чтобы отвечать ему гневом, практикуйте любящую доброту. Вместо того чтобы создавать ещё больше проблем, выплёскивая своё гнев, задумайтесь о том, какой небольшой акт доброты вы могли бы совершить. Возможно, вы можете предложить человеку подарок или услугу, помочь ему в сложной ситуации. Не так уж сложно поговорить с человеком, утешить и успокоить его, чтобы помочь ему справиться со сложной ситуацией. Вы будете рады, что помогли этому разгневанному человеку, а также что не затаили обиды на него. Если вы откроете ему дверь в своё сердце с любящей добротой, возможно, человек даже пожалеет, что обидел вас. Вы можете воспользоваться этим случаем, чтобы извиниться друг перед другом и восстановить дружбу.

Если вы не будете заботливо и с любящей добротой работать со своим гневом, но всю свою жизнь продолжите усиливать привычку сердиться, вы значительно повысите вероятность того, что, когда придёт время умирать, вы умрёте в состоянии гнева, испытывая сильные ментальные муки.

Вспомнив тот факт, что все мы смертны, а также то, что смерть неизбежна, хотя её время неизвестно, мы можем изменить направление своей жизни и прожить её в мире, гармонии и любящей доброте. Это будет правильно вне зависимости от того, каких взглядов на реинкарнацию вы придерживаетесь.

Будда сказал людям Каламы: «Предположим, что жизни после смерти нет – тогда благодаря своей практике любящей доброты вы будете наслаждаться этой жизнью. Предположим, что жизнь после смерти есть – тогда благодаря своей медитации на любящей доброте вы родитесь в спокойном месте. Если жизни после смерти нет, вы будете страдать от своего гнева здесь и сейчас. Если жизни после смерти есть, вы снова будете страдать от него в следующей жизни».

2. Никого не вините

Обычно рассерженный человек обвиняет других в том, что они его разозлили. Часто такое происходит с незрелыми или узко мыслящими людьми. Такое поведение хорошо видно на примере детей. Когда двое детей затевают ссору, один из них говорит: «Это не я начал. Это всё он! Он меня обидел».

Второй ребёнок, разумеется, говорит то же самое. Сердясь и опасаясь наказания, они даже могут солгать. Даже взрослые люди часто обвиняют других в своём гнев. Я много раз слышал, как взрослые говорят: «Это не моя вина. Я делаю всё возможное, чтобы избежать конфликтов и споров. Но *они* всегда находят способ меня разозлить». Если вы хотите жить с любящей добротой, не вините других в том, что возникает в вашем уме.

Винить себя в своём гнев тоже не стоит. Обвинения как таковые совершенно излишни. Вместо того, чтобы искать виноватых, посмотрите на гнев беспристрастно – просто замечайте, как он возникает, и не совершайте никаких действий. Действуйте, исходя из своих лучших намерений, из метты. Вы должны смотреть на гнев беспристрастно не только когда гневаетесь, но особенно – когда не гневаетесь.

Если вы разгневаны, вы всегда думаете, что другой человек неправ и что это он заставил вас разозлиться. Мы легко попадаем в ловушку историй, которые рассказываем сами себе. Нам сложно по-настоящему проникнуть за завесу собственного гнева – для этого требуется глубокая внимательность.

Гнев, как и всё остальное, не возникает независимо – он зависит от причин и условий. Очевидные условия могли возникнуть совсем недавно или очень давно, но иногда причины гнева бывают совершенно неясны. Если вы не обнаружили причину своего гнева, не волнуйтесь. Не пытайтесь оправдать свой гнев, просто направляйте на него своё внимание и смотрите на него глазами мудрости. Если вы будете смотреть на него с внимательностью, это поможет вам понять, какое влияние он оказывает на ваши ум и тело.

Внимательность совершенно необходима. В обвинениях нет нужды.

3. Постарайтесь развить чувство благодарности

Постарайтесь развить чувство благодарности по отношению к своим родителям, учителям, родственникам, друзьям и даже незнакомцам, делавшим для вас небольшие добрые дела в недавнем или даже далёком прошлом. Обычно мы склонны не обращать внимания на то хорошее, что сделали для нас другие, и сосредоточиваться на всех их реальных и вымышленных ошибках, раз за разом проигрывая их в уме. В рамках практики любящей доброты важно найти время для развития чувства благодарности.

Благодарность смягчает ваше сердце и помогает ослабить гнев, а также подготавливает почву, в которой естественно могут взойти семена любящей доброты, принося плоды радости и спокойствия.

4. Выбирайте друзей мудро

Люди, с которыми мы проводим время, оказывают большое влияние на наш ум, поэтому мы должны внимательно подходить к выбору своей компании. Будда подчёркивал важность хороших духовных друзей, приверженных мудрости и любящей доброте. Однажды Ананда, ближайший помощник Будды, пришёл к Будде и сказал, что, с его точки зрения, половина духовной жизни связана с духовными друзьями. Будда тут же поправил его: «Не говори так, Ананда! Духовная дружба – это не *половина* духовной жизни. Это *вся* духовная жизнь!»

Если вы решите проводить время с гневными людьми, это может повредить состоянию вашего ума и усилить вашу собственную привычку к гневу. Если вы способны помочь таким людям благодаря своей практике любящей доброты, вам, разумеется, следует помочь им. Однако, если это возможно и уместно, зачастую лучше не общаться с ними.

Если люди привыкли поддаваться гневу, они уничтожают для себя возможность жить в мире и гармонии, которые мог бы породить их светоносный ум. Они уничтожают свой прогресс на духовном пути.

Иногда, когда я это говорю, люди спрашивают: «Тогда как насчёт сострадания к людям, исполненным ненависти? Если вы действительно полны любящей доброты, возможно, вы должны помогать таким людям?» Однако все мы, ещё не достигшие просветления, должны честно и внимательно оценивать свою способность помогать. Наши возможности ограничены. Будучи непросветлённым человеком, вы обладаете собственными ограничениями. Когда вы достигаете своего предела, то можете сами стать очень нервными, напряжёнными, скованными и негибкими. В конце концов вы можете сами начать походить на того рассерженного человека, которому хотели помочь.

Однако, возможно, что ваши собственные сын, дочь, брат, сестра, мать, отец, дядя или двоюродный брат очень склонны к гневу. Разве можете вы перестать с ними общаться? Вашей дочери нужна ваша помощь. Вашему сыну нужна ваша помощь. Будучи ответственным человеком, вы не можете просто игнорировать их. Используйте их характер как возможность для развития метты и терпения. Когда другие гnevаются, попытайтесь не гневаться, а оставаться спокойными и мирными.

В связи с этим в «Наставлениях о благословениях» Будда сказал: «Не общаться с глупцами – благословение».

Сердитый человек может быть очень начитанным и обладать большим опытом, однако он не может совладать с собственными эмоциями. Он не использует свой интеллект надлежащим образом – и это глупость.

5. Посмотрите на себя честно

Для того чтобы действительно интегрировать любящую доброту в свою жизнь, требуется честное и внимательное самоисследование. Вы должны быть готовы посмотреть на самих себя и на собственную мотивацию, особенно когда испытываете гнев и алчность.

Когда возникают эти эмоции, ваша внимательность позволяет вам заметить, что они возникли, и честно спросить себя: «Веду ли я себя эгоистично?» У всех нас есть склонность придерживаться глубоко засеянного и должным образом не исследованного убеждения в том, что всё должно идти так, как мы хотим. В результате этого мы ведём себя так, словно «всё должно быть по-моему – по-моему или никак!»

Альтернатива этому – поведение, исходящее из места гармонии и сердечной теплоты, и поиск компромиссов. В конце концов, путь Будды – это Срединный путь!

Так что честно посмотрите на состояние собственного ума – выясните, где вы склонны впадать в крайности, скатываясь к чисто эгоцентричному поведению, и внимательно используйте метту, чтобы вернуться к Середине.

6. Упражняйте своё тело

Физические упражнения расслабляют тело и ум. Когда мышцы расслабляются, значительно улучшается кровообращение. Напряжение и скованность исчезают. Если ежедневные упражнения войдут у нас в привычку, они помогут нам преодолеть гнев и практиковать метту. Выполнение конкретных физических действий может стать важным инструментом, помогающим нам выходить из сложных состояний ума, которые иногда у нас возникают.

7. Упражняйте свой ум

Упражнения для ума в каком-то смысле являются примером *правильного усилия*, одного из шагов Восьмеричного пути. Когда вы читаете об искусном усилии в книгах, оно может казаться очень техническим и абстрактным, однако на деле оно очень практично. Ежедневные упражнения ума при помощи метты – это правильное усилие. Каждое утро напоминать себе о недостатках гнева и своём твёрдом решении не поддаваться ему – это правильное усилие.

Утром ум свеж, и поэтому те обещания, которые мы даём себе с утра, остаются с нами дольше и влияют на нас сильнее, чем обещания, которые мы даём себе в другое время. Если вы упражняете свой ум и повторяете свои обещания каждое утро, в конце концов вы будете помнить о них целый день. Пусть ваше решение преодолеть гнев и жить с меттой войдёт в привычку. Если вы сформируете такое намерение, со временем ваш гнев ослабнет и в конце концов прекратится.

И это не подавление. Это внимательное и осознанное обещание в сочетании с пониманием, позволяющее вам ослабить гнев и взрастить любящую доброту.

Глава 17. Восемь внимательных шагов к метте

Метта действительно пронизывает все учения Будды. Любящая доброта подразумевается в Четырёх благородных истинах, первом и основополагающем учении Будды. Четвёртая благородная истина говорит о пути, состоящем из восьми внимательных шагов к счастью. Второй из этих шагов, искусное мышление, включает в себя развитие щедрости, любящей доброты и сострадания. Лишь когда мы применяем любящую доброту на практике, она начинает творить чудеса.

Название каждого из восьми внимательных шагов к счастью, которые обычно называют Восьмеричным путём, начинается со слова «самма» – «искусный», которое также можно перевести как «правильный» или «полный». Эти восемь шагов представляют собой способ преодоления страданий и раскрытия радости путём развития мудрости и этики. Каждый шаг содержит практику любящей доброты. Таким образом, мы могли бы назвать Восьмеричный путь восьмью внимательными шагами к метте, и это название несло бы важный смысл.

1. Мы практикуем метту посредством искусного понимания: осознания неудовлетворённости, её причин, возможности устранения этих причин и пути к счастью.

2. Мы практикуем метту посредством искусного мышления: отказа от алчности, ненависти и жестоких мыслей.

3. Мы практикуем метту посредством искусной речи: воздержания от лжи, клеветы и грубой речи, а также сплетен.

4. Мы практикуем метту посредством искусных действий: воздержания от убийства, воровства и неподобающего чувственного или сексуального поведения.

5. Мы практикуем метту посредством искусного образа жизни: мы не зарабатываем на жизнь способами, которые непременно причиняют вред другим существам или нам самим.
6. Мы практикуем метту посредством искусного усилия: мы преодолеваем негативные тенденции, пробуждаем в себе тенденции к благим действиям и развиваем их.
7. Мы практикуем метту, чтобы развить искусную внимательность. Практика метты сама по себе является практикой внимательности.
8. Мы практикуем метту для достижения искусного сосредоточения. Практикующие метту достигают *джхан*, состояний глубокого сосредоточения ума.

Каждый из восьми внимательных шагов начинается и заканчивается практикой метты и приближает нас к полной интеграции в повседневную жизнь. Эти шаги являются указаниями, которые следует рассмотреть, осмыслить и применять на практике – иначе говоря, прожить. Можно сказать, что буддизм – это процесс самораскрытия, в который, конечно же, входит раскрытие нашей собственной способности к любви, доброте и дружелюбию.

Слово «самма» («искусный», «правильный», «полный») подразумевает этический аспект и сбалансированный, срединный способ существования. Когда всё идёт «правильно», мы часто испытываем ощущение, подтверждающее, что мы приняли верное решение или предприняли правильное действие, а также что мы правильно открыли своё сердце и ум миру.

Глава 18. Три формы метты

Существует три уровня, или три формы, практики метты: речь, мысли и чувства. Эти три формы связаны с шагами восьмеричного пути.

Устное начитывание текста практики, речевая форма – это самое первое. Когда мы практикуем правильную речь, мы говорим то, что имеем в виду, и имеем в виду то, что говорим – мы используем такой же подход в своей практике метты.

Произнося текст практики метты, мы можем почувствовать искушение проговаривать его лишь про себя, беззвучно, однако полезно делать это вслух. Во времена Будды учения проговаривались вслух и заучивались наизусть, благодаря чему поддерживалась их жизнь и осуществлялась их передача. Это по-настоящему мощный способ взаимодействия с учениями. Кроме того, если вы слушаете, как ваш собственный голос произносит эти важные слова, вы с большей вероятностью вспомните их позже, и они скорее придут вам на ум в сложной ситуации. Также, в спокойные моменты, вы можете обнаружить, что естественным образом начинаете повторять то, что выучили наизусть. Это как петь в душе любимую песню. Дети естественным образом повторяют песни и другие тексты, выученные ими наизусть. Когда мы расслаблены, слова приходят сами собой. Если вы практикуете метту таким образом, то можете заметить, что любящая доброта проявляется сама по себе – всё чаще и чаще.

К устной практике относится и наша речь в повседневной жизни. Практикуя правильную речь, мы должны поддерживать внимательность, когда говорим, чтобы ясно и искусно выражать своё намерение. Один из способов убедиться, что мы говорим с благим намерением, это позволить уму породить метту, прикоснуться к любящей доброте за мгновение до того, как мы откроем рот.

Когда я жил в Малайзии, компания детей каждый день приходила поиграть в мой храм. Я сочинил несколько строк о метте и предложил им начитывать эти строки вместе со мной в алтарной комнате. Дети запомнили эти строки, и я слышал, как они повторяют их во время игры. Их родители были счастливы. Сейчас, пятьдесят лет спустя, когда у некоторых из этих детей уже есть внуки, они до сих пор помнят эти строки. Что ещё важнее, они до сих пор практикуют метту. Уверен, что внуки это оценили!

На втором уровне практики, в ходе внутреннего осмысления, мы размышляем о произнесённых словах, всегда стараясь углубить своё понимание того, что значит жить с любящей добротой.

В «Наставлениях о двух видах мысли» есть история, которая произошла с Буддой, когда он ещё не достиг просветления. Будущий Будда развил сосредоточение, размышляя и разговаривая с самим собой так же внимательно, как пастух направляет коров посохом. Ведя коров в загон, он использует посох, чтобы направить их в нужную сторону. Если одна из коров идёт не туда, он

мягко подталкивает её посохом, заставляя вернуться в стадо. Подобным образом, когда мы говорим и думаем, мы не должны позволять своему уму блуждать. Используйте внимательность, чтобы вернуть ум на правильный путь.

То, как мы пользуемся своим умом, очень важно. Образ наших мыслей и способ нашего общения с самими собой оказывают огромное влияние на то, что мы выражаем, сообщаем и даже воспринимаем. То, что мы думаем, становится привычкой. Если мы постоянно жалуемся на других или перечисляем про себя все свои тяготы и сложности, мы усиливаем привычку к гневу. Мы выражаем то, что у нас на уме. Если мы приучим себя размышлять с любовью, наши слова будут также наполнены любовью – и, вообще говоря, во всём нашем опыте жизни в этом мире будет больше любви. Практикуя метту, мы создаём вокруг себя атмосферу любви. На самом деле размышление о любящей доброте и частое обдумывание строк практики метты подобно развитию новой привычки ума, постепенно противопоставляющей себя алчности и гневу, к которым мы так долго себя приучали. Этот уровень практики связан с правильным намерением на восьмеричном пути.

Третий уровень практики – интегрировать смысл и чувство любящей доброты в свою жизнь. Когда мы прокручиваем гневные мысли, мы чувствуем себя озлобленными и несчастными. Разве не так? Развивая мысли, связанные с любовью, мы ощущаем любовь и радость и действуем с добротой.

Будда так сказал об этом в «Дхаммападе»:

Все действия следуют за умом;
ум – их господин, ум – их творец.
Если действуешь или говоришь с неблагим состоянием ума,
последует страдание,
как повозка следует за поступью вола.

Все действия следуют за умом;
ум – их господин, ум – их творец.
Если действуешь и говоришь с чистым состоянием ума,
последует радость,
как тень, что неотступно следует за тобой.

Ненависть порождает ненависть. Любящая доброта порождает любящую доброту. Будда посылал любящую доброту во всех направлениях, в том числе себе.

Если мы хорошо интегрировали истинную любящую доброту, наши действия наполняются меттой. Это относится к категории правильного действия на Восьмеричном благородном пути. Живя с опорой на любящую доброту, мы естественным образом начинаем воздерживаться от убийства, воровства, неподобающего использования органов чувств, а также лжи.

Глава 19. Сердечность и любящая доброта

Когда между монахами в деревне Косамия возник спор, Будда проявил сострадание и посоветовал им практиковать шесть факторов сердечности. Эти шесть факторов таковы: любовь, уважение, сплочённость, отсутствие распрей, согласие и единство. Они сами по себе связаны с жизнью любящей доброты.

Обращаясь к своим последователям в Косамии, Будда просил их практиковать следующим образом:

1. Совершать телом действия любящей доброты как в присутствии других людей, так и в их отсутствии, по отношению ко всем спутникам по святой жизни. Будда сказал: «Это принцип сердечности, создающий любовь и уважение и способствующий сплочённости, отсутствию споров, согласию и единству».

2. Совершать речью действия любящей доброты как в присутствии других людей, так и в их отсутствии, по отношению ко всем спутникам по святой жизни.

3. Совершать умом действия любящей доброты как в присутствии других людей, так и в их отсутствии, по отношению ко всем спутникам по святой жизни.

4. Наслаждаться общими вещами со всеми добродетельными спутниками по святой жизни. Будда поощрял монахов делиться без остатков всем, что они получают – даже тем, что собрано в чашу для подаяний, если это соответствует Дхарме и обретено путём, соответствующим Дхарме.

5. В присутствии других людей, а также в их отсутствии поддерживать ненарушенные, неповреждённые, незапятнанные, незагрязнённые, освобождающие, рекомендованные мудрецами, не понятые превратно и способствующие сосредоточению добродетели. Будда также поощрял своих последователей делиться этими добродетелями друг с другом.

6. В присутствии других людей, а также в их отсутствии поддерживать святую жизнь и правильное воззрение – благородное, освобождающее и ведущее к полному уничтожению страдания.

Дав эти наставления своим последователям, Будда повернулся к монаху Ананде и сказал:

– Это шесть принципов сердечности, порождающих любовь и уважение, способствующих сплочённости, отсутствию споров, согласию и единству. Если ты, Ананда, примешь эти шесть принципов сердечности и будешь следовать им, сможешь ли ты представить такую грубость, малую или большую, которую ты не способен вынести?

– Нет, благородный господин, – ответил Ананда.

– Посему, Ананда, прими и поддерживай эти шесть принципов сердечности. Так ты надолго обретёшь благополучие и счастье.

Сказано, что Ананда испытал удовлетворение и радость от слов Будды.

Советую вам найти способы интегрировать шесть факторов сердечности в вашу собственную практику метты в обычной жизни.

Глава 20. Слушать, говорить и работать с меттой

Мы можем практиковать метту во всех аспектах своей жизни, совершая большие и малые действия в течение дня, когда угодно, в том числе, когда мы просто кого-то слушаем.

Иногда люди приходят к вам и начинают говорить, чтобы снять со своей души груз. Если у вас есть время, вы можете выслушать их с меттой. Вы можете им уже тем, что просто выслушаете их. Возможно, всё, что вы можете предложить человеку – внимательно и терпеливо выслушать его, но в действительности даже это – прекрасный и великий дар. Не думайте, что у вас обязательно должно быть решение чужой проблемы, ответы на все вопросы и знание о том, как всё исправить. Люди зачастую не ожидают – и даже не хотят! – чтобы вы преподносили им решения. Им просто нужно, чтобы кто-то терпеливо их выслушал. Это практика метты в действии.

Разговор с меттой также может облегчить страдания. Иногда разговоры превращаются в споры. Осознав, что вы собираетесь бросить в своего собеседника слова, которые могут его ранить, тут же оборвите цепочку своих мыслей. После этого попробуйте провести с самими собой внутренний, личный, беззвучный диалог. Попросите себя не продолжать разговор в таком духе. Скажите себе, что у вас от рождения есть «топор». Этот топор – ваш язык. В тексте «Сутта-нипата» сказано: «С рождением человека у него во рту появляется топор. Он уничтожает глупца, произносящего вредные слова».

Иногда вы можете видеть, как кто-то другой начинает сердиться или расстраивается. Увидев нарастающую проблему, сделайте всё возможное, чтобы поговорить с человеком, который может попасть в неприятности. Если этот человек уже попал в неприятности, посвятите время разговору с ним, побеседуйте с ним с меттой, чтобы помочь ему. Даже если человек разгневан и ведёт себя иррационально, возможно, вы сможете успокоить его словами, исходящими из места любящей доброты. Если вы будете говорить с возбуждённым человеком таким образом, это поможет ему замедлиться – хотя бы немного – и терпеливо посмотреть на свой ум. Возможно, вы сможете ему не впутаться в ещё большие неприятности.

Мы учим свои глаза смотреть на людей с меттой. Когда мы смотрим на людей с меттой, это не даёт нашему уму сформировать предвзятых мнений. Когда мы смотрим на людей с меттой, это может не позволить нашему сердцу породить ложное мнение о человеке.

Когда в нашем уме метта, мы можем трансформировать даже самые простые действия, которые совершаем в повседневной жизни, сделав их частью практики любящей доброты. Например, мы можем заниматься уборкой какого-то места, чтобы устранить грязь и неприятные запахи. Уборка – это часть жизни, так почему бы не выполнять её в духе любящей доброты и не посвятить её благополучию других? Даже самые простые действия, которые дарят другим существам счастье, – это практика метты.

Если вы повар, вы можете практиковать метту, когда готовите. Готовя еду, вы делаете это из места любящей доброты. Нарезая морковь, всегда повторяйте про себя текст практики метты: «Пусть эта морковь принесёт мир всем, кто её ест. Пусть все, кто съест эту еду, будут счастливы и защищены от вреда».

Выполнять физическую работу, чтобы сделать других счастливыми, это практика метты. Общественные работы – это практика метты. Помощь соседям, инвалидам и одиноким людям – это практика любящей доброты. Кормить голодных – это практика метты. Обучать необразованных людей – это практика метты. Работу в больнице или хосписе, уход за больными и лечебную физкультуру тоже можно выполнять с меттой.

Помогая другим, мы помогаем себе. В этом мире есть множество вещей, которые вы можете сделать для других, одновременно развивая собственные прекрасные внутренние качества. Всюду, в любом обществе, можно найти людей, нуждающихся в помощи. Если вы будете выполнять такую работу целенаправленно, ваш гнев постепенно улетучивается, и вы начинаете ценить жизнь. Вы цените как собственную жизнь, так и жизни других. Вы без труда видите множество возможностей для практики метты. Просто посмотрите по сторонам. Вы найдёте такие возможности.

Одна из самых прекрасных сторон любящей доброты состоит в том, что мы развиваем собственную практику метты, когда помогаем другим с меттой. Когда мы практикуем метту, наш ум становится мирным и спокойным, освобождаясь от ненависти. Когда другие люди видят, что мы спокойны, умиротворены и свободны от ненависти, они учатся практике метты. Они сами становятся спокойными и умиротворёнными и освобождаются от ненависти. Практикуя метту, мы можем влиять на других без лишних слов. Это один из способов помогать другим, помогая себе.

Представьте, что хотите научить других какому-то предмету, например, математике. Сначала вы должны изучить математику и как следует разобраться в ней, и только после этого вы сможете учить других. Сначала вы учитесь плавать, и только потом учите плаванью других. Вы практикуете метту на уровне мыслей, слов и дел. После этого вы можете учить других тому, как развивать метту. Практика метты для себя глубоко взаимосвязана с практикой метты для других.

В «Дхаммападе» Будда говорит нам:

Не отказывайся от собственного благополучия
ради чужого, каким бы великим оно ни было.
Ясно пойми, в чём твоё благополучие,
и устремись к высшему благу.

В «Великих наставлениях о полном освобождении» («Махапариниббана-сутта») сказано: когда Будда объявил, что покинет этот мир через три месяца, преподобный Ананда отправился к его дому. Опершись на дверной косяк, он начал причитать: «Мне ещё так многому предстоит научиться, но Учитель, проявивший ко мне большое сострадание, покидает этот мир».

Будда ответил: «Утри слёзы, Ананда. Разве не говорил я тебе, что все вещи, приносящие наслаждение и удовольствие, меняются, покидают нас и принимают новые формы? Если всё, что рождается, подвержено распаду, возможно ли, Ананда, чтобы я не покинул этот мир? Ты, Ананда, долгое время находился в присутствии Будды, от всего сердца щедро являя любящую доброту в каждом действии тела, речи и ума, принося пользу и даря благословения. Ты накопил огромные заслуги, Ананда. Приложи усилие, и вскоре ты освободишься».

Будда произнёс эти слова с величайшей любящей добротой.

Последний совет Будды утешил Ананду и должен утешить нас с вами.

Однажды я прибыл в Аэропорт Гатвик в Лондоне за несколько часов до своего рейса. Я всегда рад, если у меня появляется свободное время, поскольку это даёт мне возможность заняться медитацией. Поэтому, пройдя регистрацию и найдя свой выход на посадку, я сел со скрещенными ногами и закрытыми глазами на скамейке в зале ожидания. Я наполнил свой ум мыслями любящей доброты, направленными всем существам и во всех направлениях, и постарался пронизать всё своё существо любовью.

Поглощённый чувствами любящей доброты, я вдруг ощутил, как вокруг моей шеи обвиваются две маленькие нежные ручки. Я медленно открыл глаза и обнаружил, что меня обнимает маленькая, лет двух, голубоглазая девочка с золотыми кудряшками. Затем я оглянулся и увидел её мать, спешащую к нам. Мать девочки попросила: «Пожалуйста, благословите мою малышку и отпустите её». Тогда я сказал девочке: «Пожалуйста, возвращайся к своей маме. У твоей мамы для тебя есть множество поцелуев, объятий, игрушек и сладостей. У меня ничего этого нет. Пожалуйста, иди к маме».

Но девочка по-прежнему висела у меня на шее и не хотела уходить. Мать сложила ладони вместе и добрым, умоляющим тоном попросила: «Пожалуйста, господин, благословите её и отпустите». К этому времени вокруг нас начали собираться люди. Я снова обратился к девочке: «Пожалуйста, вернись к своей маме. Тебе и твоей маме пора на самолёт. Вы можете опоздать. У твоей мамы все твои игрушки и конфеты. У меня ничего нет. Пожалуйста, иди к ней». Но она не поддавалась. Наконец, мать девочки осторожно сняла её руки с моей шеи и снова попросила благословить её. «Ты очень хорошая девочка, – сказал я. – Твоя мама очень тебя любит. Поспешите или опоздаете на свой самолёт».

Может быть, малышку заинтересовало моё одеяние – возможно, она решила, что я Санта-Клаус или какой-то герой из сказки. Но возможно и другое: я сидел на скамейке и практиковал метту, испуская мысли любящей доброты с каждым выдохом, через каждую частичку своего существа. Не исключено, что она почувствовала эту энергию. Дети бывают крайне чувствительными – они ощущают все чувства, которые возникают у окружающих. Возможно, её привлекло чувство любящей доброты.

Никогда не стоит недооценивать влияние примера, который мы подаём, на других, особенно на детей, только начинающих познавать мир. Когда я жил в, уддийской Вихаре в Вашингтоне, я познакомился с маленьким семилетним мальчиком, жившим по соседству. Иногда мы вместе гуляли по Вихаре. Он был очень добр ко мне и однажды сказал: «Я бы очень хотел, чтобы у меня был такой брат, как ты». Как-то раз, на прогулке, он заметил кузнечика. Он тихо подкрался к нему и попытался раздавить его со словами: «Ты – жалкое существо».

Я сказал мальчику: «Нет, нет, не дави его. Отпусти его. Если ты его раздавишь, я очень расстроюсь». Увидев другой взгляд на ситуацию, мальчик понял, как можно вести себя иначе – в данном случае, как относиться к насекомому с любящей добротой. Он извинился передо мной и оставил кузнечика в покое. Он продолжал приходить в Вихару, пока его родители не переехали из этого района и не забрали его с собой.

Для того, чтобы подарить кому-то своё любящее внимание, не бывает неподходящего времени и никогда не нужно откладывать это на потом. На одном ретрите, который я проводил, молодая беременная женщина задала мне вопрос во время группового обсуждения. Она спросила, когда ей следует начать учить своего ребёнка медитации метты. Я ответил: «Уже сейчас. Сейчас, когда вы практикуете любящую доброту, ваш ребёнок ощущает спокойствие, и его ум формируется здоровым и спокойным. Ребёнок в вашем чреве ощущает ваши эмоции – как негативные, так и позитивные. После рождения продолжайте практиковать метту, когда будете кормить грудью. Когда ребёнок подрастёт, пусть он будет рядом с вами во время вашей практики медитации. Когда ребёнок находится рядом с вами во время медитации, он может спокойно уснуть и спокойно проснуться. Ваш ребёнок будет расти спокойным, и его ум будет очень здоровым».

После обсуждения ко мне подошла другая молодая женщина и поблагодарила меня за то, что я своим ответом благословил её беременную сестру. Тут же ко мне подошёл её трёхлетний племянник и обнял меня за шею. Наша любящая доброта нужна всем – все существа хотят, чтобы о них заботились и ценили. В связи с этим мы можем вдохновлять других своим

примером, собственной практикой и даже своей благодарностью. Например, когда мы видим, что человек делает что-то хорошее, мы можем практиковать метту, если поблагодарим его и воодушевим поступать подобным образом в будущем. Иногда эта доброжелательность возвращается к нам, а иногда – передаётся незнакомцам. В этом случае хорошие поступки распространяются подобно кругам на воде – бесконечно.

Постарайтесь практиковать любящую доброту в своей жизни везде и всегда. Очень скоро вы освободитесь!

Приложение 1. Наставления Будды о любящей доброте

Будда произнёс две проповеди, посвящённые непосредственно любящей доброте, и обе эти проповеди обычно называют «Метта-суттой». Первая из них – «Наставления о пользе любящей доброты» («Метта-нисамса-сутта»), а вторая – «Наставления о любящей доброте» («Карания-метта-сутта») – именно она легла в основу этой книги. Вы можете начитывать одно из этих учений Будды или оба, чтобы развить энергию любящей доброты.

Слово «сутта» происходит от индо-европейского корня, который также присутствует в английском слове *suture* – «шов». Это нить, связывающая учения воедино. В собрание на языке пали входит более десяти тысяч учений. Это самая ранняя запись учений Будды. Они были воспроизведены учеником Будды Анандой и передавались из поколения в поколение, прежде чем были записаны. Именно Ананда произносит фразу «Так я слышал».

Эти наставления часто заучиваются наизусть в ходе традиционного монастырского обучения. Возможно, мы не запомним весь их текст целиком, но, если мы произнесём с меттой в сердце даже одну строку, например: «Пусть все существа обретут благополучие, счастье и спокойствие», мы можем начать преодолевать свой гнев и наполнять ум спокойствием.

Давайте будем делать это с полной искренностью.

Наставления о пользе любящей доброты (Метта-нисамса-сутта)

Так я слышал. Однажды, когда Благословенный жил неподалёку от Саваттхи в Джетаване в монастыре Анатхапиндики, он обратился к монахам и сказал:

– О монахи.

– Да, преподобный, – ответили монахи.

Тогда благословенный сказал:

– О, монахи, любящая доброта обладает одиннадцатью полезными свойствами, возникающими из освобождения сердца; если повторять, развивать, высоко ценить, привыкнуть, положить в основу, пережить на опыте, практиковать и хорошо начать, можно ожидать получения одиннадцати видов пользы.

– Что это за одиннадцать?

1. Вы хорошо спите.
2. Вы легко пробуждаетесь.
3. Вы не видите ночных кошмаров.
4. Вы начинаете любить людей.
5. Вы начинаете любить существ, не являющихся людьми.
6. Вас защищают божества.
7. Вас не ранят ни огонь, ни оружие.
8. Ваш ум мгновенно успокаивается.
9. Ваша кожа светлеет.
10. Вы умираете без заблуждений.
11. Кроме того, если вы не постигли наивысшее, вы отправитесь в мир брахм.

О монахи, любящая доброта обладает одиннадцатью полезными свойствами, возникающими из освобождения сердца; если повторять, развивать, высоко ценить, привыкнуть, положить в основу, пережить на опыте, практиковать и хорошо начать, можно ожидать получения одиннадцати видов пользы.

Так сказал Возвышенный. Возрадовавшись, монахи последовали тому, что изрёк Возвышенный.

Наставления о любящей доброте (Карания-метта-сутта)

Так я слышал. Однажды, когда Благословенный жил неподалёку от Саваттхи в Джетаване в монастыре Анатхапиндики, он обратился к монахам, сказав:

– Монахи.

– Преподобный, – ответили монахи.

Тогда Благословенный произнёс такие слова:

– Вот что следует делать

Тому, кто искусен в добродетели,

И кто знает путь спокойствия:

Пусть будет он способным и честным,

Прямолинейным и добрым в своей речи.

Смирненным и не высокомерным,

Удовлетворённым и легко получающим удовлетворение.

Необременённым заботами и умеренным.

Умиротворённым и спокойным, мудрым и искусным,

Не горделивым и непритязательным по природе.

Пусть не сделает он ничего,

Что позже осудят мудрецы.

Он желает: в довольстве и безопасности,

Пусть пребудут все существа в спокойствии.

Какими бы ни были живые существа:

Будь они слабые или сильные – без всяких исключений,

Великие и могучие, средние, низкие и маленькие,

Видимые или невидимые,

Живущие вблизи или вдали,

Рождённые или ожидающие рождения,

Пусть пребудут все существа в спокойствии!

Пусть никто не обманет другого,

И никто не презирает других существ, в каком бы состоянии они ни находились.

Пусть никто во гневе или из враждебности

Не пожелает вреда другому.

Подобно тому, как мать ценой своей жизни защищает

Своё дитя, своего единственного ребёнка,

Так же с безграничным сердцем

Следует лелеять всех существ,

Посылая всему миру доброту,

Поднимающуюся вверх к небесам

И спускающуюся вниз в самые глубины,

Бесконечно распространяющуюся и направленную наружу

Свободно от ненависти и враждебности.

Стоя и в ходьбе, сидя и лёжа,

Свободный от сонливости,

Он должен поддерживать памятование

об этом.

Считается, что это наивысшее место пребывания.

Не придерживаясь никаких фиксированных воззрений,

Тот, кто обладает чистым сердцем и ясным видением,

Освободившись от всех чувственных желаний,

Больше не родится в этом мире.

Приложение 2. Медитации на любящей доброте

Как уже было сказано в главе 3, существует несколько методов возвращения любящей доброты. Медитация на метте закладывает основу для развития любящей доброты. Существует несколько разновидностей медитации, но все их объединяет одно: повторение – ключ к успеху. Что бы вы ни делали: повторяли текст сутты, последовательно выделяли время для медитации или просто в течение дня мысленно возвращались к чувству любящей доброты, если вы сделаете любящую доброту своей привычкой, это поможет вам со временем развить её. Хотя изменения, происходящие от одной сессии к другой, бывают незаметными, при регулярной практике медитация на любящей доброте может оказать значительное воздействие на вашу жизнь и отношения с другими.

Общие указания

Ниже приведены несколько медитаций, тексты которых вы можете использовать для своей практики любящей доброты. Если вы только начинаете, найдите спокойное место, где вы можете провести достаточно времени, выполняя одну из этих медитаций. Медленно читайте её текст и позвольте себе ощутить, как из вашего сердца исходит любящая доброта. Мы начинаем эту медитацию со слов и идей. Эти слова – просто подсказки – вы можете выбрать один из предложенных вариантов или внести в текст те изменения, которые имеют для вас смысл.

В начале медитации сосредоточьтесь на себе, а затем направьте своё спокойствие и благие пожелания наружу, до тех пор, пока не распространите их на всех существ во вселенной. Возможно, вам будет проще, если на каждом шаге вы будете представлять себе конкретных людей или животных. Удерживайте их в уме и искренне направляйте любящую доброту всем существам. Если вы испытываете сложности с какой-то категорией существ, продолжайте терпеливо и честно медитировать до тех пор, пока это не будет получаться у вас с лёгкостью.

Сосредоточивайтесь на возникающих физических ощущениях до тех пор, пока они не станут чистой квинтэссенцией всех ваших мыслей и физических ощущений. Это чувство, выходящее за пределы ощущений – можно сказать, что это эмоциональная окраска ума. Его часто сопровождают ощущения тепла и расширения в области сердца.

По мере того, как медитация становится для вас всё более комфортной, отбрасывайте слова и образы, существ и стадии. Продвигайтесь вглубь метты как чего-то нематериального – выходящего за пределы мысли, эмоций и физических чувств.

Со временем слова практики начнут приходить к вам вне контекста формальной медитации: именно тогда, когда они будут вам нужны больше всего. Пусть метта станет вашей второй натурой.

Медитация 1

Пусть обрету я благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся меня никакой вред. Пусть мне всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть мне достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть мне всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут мои родители благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут мои учителя благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут мои родственники благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет

терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут мои друзья благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут все люди, которые мне безразличны, благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут все недружелюбные ко мне люди благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Пусть обретут все живые существа благополучие, счастье и спокойствие. Пусть не коснётся их никакой вред. Пусть им всегда сопутствует успех на духовном пути. Пусть им достанет терпения, смелости, понимания и решительности, чтобы встретить и преодолеть все неизбежные жизненные трудности, проблемы и неудачи. Пусть им всегда удаётся подняться над ними с этичным отношением, честностью, прощением, состраданием, внимательностью и мудростью.

Медитация 2

Увидев, что все существа, подобно мне самому, желают счастья, я должен методически развивать любящую доброту ко всем живущим.

Пусть буду я счастлив и свободен от страданий.

Пусть всегда, подобно мне самому, будут мои друзья, люди, которые мне безразличны, и враждебные ко мне люди счастливы.

Пусть всегда все существа в этой деревне, в этом государстве, в других странах и во всём мире будут счастливы.

И так же пусть все женщины, мужчины, благородные, не-благородные, боги, люди и существа в нижних мирах будут счастливы.

Пусть будут счастливы все существа десяти направлений.

Пусть буду я свободен от ненависти. Пусть буду я свободен от мучений. Пусть буду я свободен от тревоги. Пусть будет моя жизнь счастливой. Пусть как я, так и мои родители, учителя, наставники, друзья, безразличные мне люди и враждебные ко мне люди будут свободны от ненависти. Пусть будут они свободны от мучений. Пусть будут они свободны от тревоги. Пусть будет их жизнь счастливой. Пусть освободятся они от страдания. Пусть не разлучатся они со своим честно заработанным состоянием.

Пусть будут все существа...

Пусть будет всё живое...

Пусть будут все создания...

Пусть будут все люди...

Пусть будут все женщины...

Пусть будут все мужчины...

Пусть будут все благородные...

Пусть будут все не-благородные...

Пусть будут все боги...

Пусть будут все люди...

Пусть будут все не-люди...

Пусть будут все, кто обитает в адских мирах...

Пусть будут все, кто в этом доме...
 Пусть будут все, кто в этом городе...
 Пусть будут все, кто в этой стране...
 Пусть будут все, кто в этом мире...
 Пусть будут все, кто в этой галактике...

Пусть все они, без всяких исключений, будут свободны от волнений. Пусть их жизнь будет счастливой. Пусть освободятся они от страданий. Пусть не разлучатся они со своим честно заработанным состоянием.

Пусть тех, у кого нет ног, достигнет моя любовь. Пусть тех, у кого две ноги, достигнет моя любовь. Пусть тех, у кого четыре ноги, достигнет моя любовь. Пусть тех, у кого много ног, достигнет моя любовь.

Пусть те, у кого нет ног, не причинят мне вреда. Пусть те, у кого две ноги, не причинят мне вреда. Пусть те, у кого четыре ноги, не причинят мне вреда. Пусть те, у кого много ног, не причинят мне вреда.

Пусть все существа, все, кто наделён жизнью, все, кто появился – все вообще – увидят, что такое благо. Пусть никого не коснётся страдание.

Пусть те, кто страдает, освободятся от страданий. Пусть те, кто поражён страхом, освободятся от страха. Пусть те, кто горюет, освободятся от горя, и пусть будут свободны от него все существа.

От высших миров существования до низших пусть все существа, появившиеся в этих мирах, с формой и без формы, с восприятием и без восприятия, освободятся от всех страданий и достигнут совершенного спокойствия.

Медитация 3

Пусть мой ум наполнится мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть буду я щедрым. Пусть буду я добрым. Пусть буду я благодарным. Пусть буду я расслабленным. Пусть буду я счастливым и спокойным. Пусть буду я здоровым. Пусть смягчится моё сердце. Пусть мои слова будут приятны другим.

Пусть всё, что я вижу, слышу, обоняю, ощущаю на вкус, осязаю и думаю, поможет мне развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть моё поведение будет дружелюбным, а моя любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть моё поведение улучшит мой характер. Пусть буду я свободен от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы я ни отправился, пусть я встречаю всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть буду я защищён со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы моих родителей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои родители, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы моих учителей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои учителя, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы моих родственников наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои родственники, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы моих друзей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают мои друзья, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы всех безразличных мне людей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают люди, которые мне безразличны, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы всех недружелюбных людей наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают недружелюбные люди, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Пусть умы всех живых существ наполнятся мыслями любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности. Пусть будут они щедрыми. Пусть будут они добрыми. Пусть будут они благодарными. Пусть будут они расслабленными. Пусть будут они счастливыми и спокойными. Пусть будут они здоровыми. Пусть смягчатся их сердца. Пусть их слова будут приятны другим.

Пусть всё, что видят, слышат, обоняют, ощущают на вкус, осязают и думают все живые существа, помогает им развивать любящую доброту, сострадание, сорадование, равенность, щедрость и мягкость. Пусть их поведение будет дружелюбным, а их любящая доброта будет источником спокойствия и счастья. Пусть их поведение улучшит их характер. Пусть будут они свободны от страха, тревоги, волнения и беспокойности.

Куда бы они ни отправились, пусть они встречают всех людей со спокойствием, счастьем и дружелюбием. Пусть будут они защищены со всех сторон от алчности, гнева, отвращения, ненависти, зависти и страха.

Медитация 4

Давайте направим свои умы на восток и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Давайте направим свои умы на юг и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Давайте направим свои умы на запад и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Давайте направим свои умы на север и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Давайте направим свои умы к небесам и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая

капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Давайте направим свои умы на мир животных и адские миры и пожелаем всем живым существам этого направления свободы от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все существа всех направлений во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все существа повсюду наполнятся чувством любящей доброты – изобильным, возвышенным, безмерным, свободным от вражды, свободным от мучений и тревог. Пусть живут они счастливо.

Пусть все, кто находится в тюрьмах, заслуженно или незаслуженно, пусть все, кто ожидает суда под следствием в любом месте мира, встретятся со спокойствием и счастьем. Пусть будут они свободны от алчности, гнева, отвращения, ненависти, ревности и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все, кто находится в больницах и страдает от многочисленных болезней, встретятся со спокойствием и счастьем. Пусть будут они свободны от боли, мучений, депрессии, разочарования, неудовлетворённости, тревоги и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все матери, испытывающие родовые муки, встретятся со спокойствием и счастьем. Пусть будут они свободны от боли, мучений, депрессии, разочарования, неудовлетворённости, тревоги и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все родители, в одиночку воспитывающие своих детей, будут свободны от боли, мучений, депрессии, разочарования, неудовлетворённости, тревоги и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и

умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все дети, с которыми жестоко обращаются взрослые, в чём бы ни заключалось это обращение, будут свободны от боли, мучений, депрессии, разочарования, неудовлетворённости, тревоги и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Пусть все лидеры будут мягкими, добрыми, щедрыми, сострадательными, внимательными и прекрасно понимают угнетённых, неимущих, подвергающихся дискриминации и бедных. Пусть их сердца растают при виде страданий несчастных граждан и подданных. Пусть угнетённые, неимущие, подвергающиеся дискриминации и бедные будут свободны от боли, мучений, депрессии, разочарования, неудовлетворённости, тревоги и страха. Пусть эти мысли любящей доброты распространятся на них всех, окутают их всех. Пусть каждая клеточка, каждая капелька крови, каждый атом и каждая молекула их тел и умов зарядится этими мыслями любящей доброты. Пусть их тела и умы будут расслаблены и наполнены спокойствием и умиротворением любящей доброты. Пусть спокойствие и умиротворение любящей доброты полностью пропитают их тела и умы.

Пусть все они во всех направлениях во всей вселенной будут прекрасны, пусть будут они счастливы, пусть будут они удачливы, пусть будут у них хорошие друзья, пусть после смерти они родятся на небесах.

Об авторе

Преподобный Хенеполла Гунаратана принял монашеские обеты в возрасте двенадцати лет в Маландении, Шри-Ланка. В 1947 г. в возрасте двадцати лет получил второе, более высокое посвящение в Канди. Обучался в неполном колледже Видьясекхара (Гампах), колледже Видьяланкара (Калания) и Буддийском миссионерском колледже в Коломбо. Завершив обучение, он пять лет провёл в Индии в качестве монаха-миссионера Общества «Махабодхи», помогая хариджанам («неприкасаемым») в Санчи, Дели и Бомбее. Следующие десять лет он провёл в качестве миссионера в Малайзии, где служил советником по религиозным вопросам в Обществе «Сасана Абхивурдхивар», Обществе буддийских миссионеров и Федерации молодых буддистов Малайзии. Он также был учителем в школе Кишон Диал и женской школе Темпл Роуд и директором Буддийского института Куала-Лумпура.

В 1968 г. по приглашению Общества «Сасана Севака» прибыл в США, чтобы занять должность генерального секретаря Буддийского общества «Вихара» в Вашингтоне. В 1980 г. был назначен президентом общества. Во время работы в Обществе «Вихара», с 1968-го по 1988 г. проводил курсы по буддизму, медитационные ретриты, а также много путешествовал с лекциями по США, Канаде, Европе, Австралии, Новой Зеландии, Африке и Азии. Кроме того, с 1973-го по 1988 г. преподобный Гунаратана служил буддийским священником в Американском университете.

Преподобный Гунаратана продолжал учиться и получил степень доктора философии в Американском университете. Он читал курсы по буддизму в Американском университете, Университете Джорджтауна и Университете Мэриленда. Его книги и статьи публиковались в Малайзии, Индии, США и на Шри-Ланке. Книга «Простыми словами о внимательности» была переведена на множество языков и опубликована во многих странах мира. Сокращённый перевод этой книги на тайский язык вошёл в школьную программу Таиланда.

С 1982 г. преподобный Гунаратана является президентом Общества «Бхавана», монастыря и ретритного центра, расположенного в лесах Западной Вирджинии (неподалёку от долины

Шенандоа) и учреждённого им совместно с Мэтью Фликстайном. В настоящее время преподобный Гунаратана проживает в Обществе «Бхавана», где проводит посвящение и обучение монахов и монахинь, а также ретриты для всех желающих. Кроме того, он много путешествует по миру с лекциями и проводит ретриты.

В 2000 г. преподобный Гунаратана получил награду за выдающиеся достижения в своей альма-матер, колледже Видьяланкара.