

МЕТТА ОЗНАЧАЕТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

перевод с английского: Цветкова Павла

редакция: manussa

<https://www.dhammadata.org/books/BeyondAllDirections/Section0007.html>

Дост. Тханиссаро Бхиккху

Мой учитель Ачаан Фуанг как-то обнаружил, что в его комнату пробралась змея. Каждый раз, когда он входил в комнату, он видел, что она пряталась в узкое пространство за шкафом. И даже, несмотря на то, что он и оставлял дверь в комнату открытой на протяжении всего дня, змея не хотела уползти прочь. Поэтому в течение трёх дней они жили вместе. Он был очень осторожен, чтобы не испугать змею, и чтобы она не ощущала угрозы от его присутствия. И вот, наконец, вечером третьего дня, когда он сидел в медитации, он мысленно обратился к змее: «Послушай, не то, чтобы ты мне не нравишься. У меня нет никаких дурных намерений в отношении тебя, но наши умы работают по-разному. Между нами очень легко может возникнуть недопонимание. Прямо сейчас существует множество мест в лесу, где ты смогла бы жить вместо того, чтобы в тревоге проживать рядом со мной». И вследствие того, что он сидел и породил мысли *метты* по отношению к змее, эта змея уползла.

Когда Ачаан Фуанг впервые рассказал мне эту историю, то это заставило меня пересмотреть своё понимание того, чем является метта. Метта – это желание счастья, подлинного счастья, и Будда говорил о развитии такого пожелания по отношению к себе и всем остальным: «*С меттой по отношению ко всему миру возвращайте безграничное сердце*». (Сн 1.8)

Но каково эмоциональное качество, которое сопровождает это пожелание? Многие люди определяют его как «любящая доброта (lovingkindness), подразумевающая желание быть с другими людьми – заботиться о них, оказывать им дружеское расположение, кормить и защищать их. Идея ощущать любовь ко всем звучит очень благородно, и она приносит эмоциональное удовлетворение. Но когда вы по-настоящему задумаетесь обо всех существах в мире, то поймете, что многие из них подобно змее могли бы отреагировать на вашу заботу с подозрением и страхом. Скорее всего, вместо желания получить от вас любовь, они бы хотели, чтобы их оставили в покое. Другие могли бы попытаться извлечь незаслуженную выгоду из вашей любящей доброты, сочтя её знаком или вашей слабости, или вашего одобрения того, что они хотели бы сделать. Ни в одном из этих случаев ваша любящая доброта не привела бы к подлинному счастью. Когда дело обстоит таким образом, то вас не покидает вопрос, действительно ли реалистичны и мудры наставления Будды относительно универсальности метты.

Тем не менее, из встречи Ачаана Фуанга со змеей я узнал, что метта не обязательно является отношением любящей доброты. И что она больше является отношением доброжелательности (goodwill) – пожеланием другому существу блага, понимая при этом, что подлинное счастье – это что-то, что каждый из нас должен, в конечном счете, найти самостоятельно и иногда всё это намного легче, когда мы идём своими собственными путями.

Такое понимание метты находит своё подтверждение в Палийском каноне и прежде всего в самом слове. В палийском языке для любви есть определённое слово – *пема* (*pema*), тогда как слово метта связано со словом *мумма* (*mitta*) – друг. Всеохватывающая метта – это дружелюбие по отношению ко всем. То, что дружелюбие приравнивается к доброжелательности, находит своё подтверждение в тех четырех местах Канона, в которых Будда даёт наставления, советуя удерживать в уме определенные фразы, когда возвращаются мысли связанные с меттой. Эти выражения в его ясном наставлении предусматривают не только эмоциональное качество, которое лежит в основе метты, но также понимание счастья, что объясняет, почему развивать метту по отношению ко всем мудро и реалистично.

Первый набор выражений появляется в отрывке, в котором Будда рекомендует мысленно противостоять недоброжелательности. Эти фразы ежедневно декламируют в тхеравадинских общинах по всему миру:

«Пусть эти существа освободятся от враждебности, освободятся от притеснений и освободятся от бед, пусть без труда о себе позаботятся».

АН 10.176

Обратите внимание на эту последнюю формулировку: «Пусть без труда о себе позаботятся». Вы не говорите, что собираетесь быть здесь всё время ради всех существ. И большинство существ были бы более счастливы, зная, что они могут зависеть сами от себя вместо необходимости зависеть от вас. Однажды я услышал, что один учитель Дхаммы как-то сказал, что не хотел бы жить в мире, в котором не было бы никакого страдания, потому что тогда у него не будет возможности выразить свое сострадание, и если вы поразмыслите над тем, что он сказал, то поймёте, что его желание является чрезвычайно эгоистичным. Ему нужно, чтобы другие люди страдали для того, чтобы он мог чувствовать себя хорошо, выражая своё сострадание? Гораздо лучшим отношением было бы такое отношение: «Пусть все существа будут счастливы. Пусть они без труда смогут позаботиться о себе». Таким образом, они смогут обладать счастьем независимости и уверенности в своих силах.

Другие варианты выражения метты можно найти в *Карания метта сутте* (*Karaniya Metta Sutta*). Она начинается с простого пожелания счастья:

«Счастливые, умиротворённые, пусть все существа будут счастливы сердцем. Какие бы ни были существа, слабые или сильные, все без исключения, длинные, большие, средние, короткие, тонкие, явные, видимые и невидимые, близко и далеко, рождённые и стремящиеся к рождению: Пусть все существа будут счастливы сердцем».

И затем в сутте идёт пожелание, чтобы все существа смогли бы избежать тех причин, которые привели бы их к несчастью:

«Пусть никто не обманывает друг друга, И пусть никто никого не презирает, где бы это ни происходило. Пусть из-за возмущения или раздражения никто не желает другим страдания».

Сн 1.8.

Повторяя эти фразы, вы желаете не только того, чтобы существа были бы счастливы, но также и того, чтобы они избегали бы таких действий, которые привели к негативной камме, к их собственному несчастью. Вы понимаете, что счастье должно зависеть от действия, то есть для того, чтобы люди обрели подлинное счастье им нужно понять причины для счастья и действовать в соответствии с ними. Они также должны понять, что подлинное счастье – это не нанесение вреда. Если оно зависит от того, чтобы вредить другим, то оно не будет продолжительным. Те, кому навредили, наверняка сделают всё, что они смогут, чтобы такое счастье разрушить. И потом есть обычное качество сочувствия, то есть если вы видите, что кто-то страдает, то для вас это является болезненным. Если вы хоть немного чувствительны, то трудно чувствовать себя счастливыми, когда вы знаете, что ваше счастье является причиной страдания для других.

Итак, ещё раз, когда вы выражаете по отношению к кому-то доброжелательность, то вы не говорите, что собираетесь быть с ними всё время. Вы надеетесь, что существа поумнеют в отношении того, как обрести счастье и самостоятельно о себе позаботятся.

Карания метта сутта продолжает: когда вы развиваете такое отношение, то вы желаете защищать метту так же, как мать защитила бы своего единственного ребенка.

«Как мать готова рисковать жизнью защищая своего ребенка, своего единственного ребенка, так по отношению ко всем существам нужно развивать безграничное сердце».

Некоторые люди неправильно понимают этот отрывок, а многие переводчики фактически неверно его переводят думая, что Будда рекомендовал нам нежно любить всех живых существ так же, как мать заботится о своём единственном ребенке. Но это не то, о чём он говорил в действительности. Для начала Будда вообще не упоминал словосочетание «нежно любить». И вместо того, чтобы проводить параллель между защитой вашего единственного ребенка и защитой других существ, он проводит параллель между защитой ребенка и защитой вашей собственной доброжелательности. Это согласуется и с другим его наставлением в Каноне. Он нигде не советовал людям отвергать свои жизни (отказываться от них) для того, чтобы предотвращать всяческую жестокость и несправедливость в мире, но он хвалил своих последователей за то, чтобы они были готовы отказаться от своих жизней ради правил поведения:

«Так же как океан устойчив и не пересекает границ прилива, таким же образом мои ученики не совершают – даже ради собственных жизней не пересекают, не преступают через свои правила поведения, которые я для них установил».

Уд 5.5

Эти строфы несут здесь схожее пожелание о том, что вам следует посвятить себя развитию и защите своей доброжелательности, чтобы быть уверенными, что ваши добродетельные намерения не будут поколеблены. Вот почему вы никому не желаете вреда. Причинение вреда может произойти наиболее легко, когда вы теряете доброжелательность, и поэтому вы делаете всё, чтобы постоянно защищать такое отношение. Вот зачем Будда говорит в конце сутты, что вам следует оставаться полными решимости практиковать эту форму памятования – памятования поддержания в уме желания, чтобы все существа были бы счастливы и быть уверенными, что такое памятование всегда является движущей силой всего, что вы делаете.

Вот почему Будда недвусмысленно рекомендует развивать мысли метты в двух ситуациях, в которых это является особенно важным и особенно трудным – это поддержание умелой мотивации, когда другие причиняют вам вред, и когда вы поняли, что вы сами причинили вред другим.

Если другие вредят вам с помощью слов или действий: *«даже если разбойники должны были бы безжалостно отпилить двуручной пилой ваши конечности – одну за другой»*, Будда в такой ситуации рекомендует тренировать свой ум таким образом:

«Наши умы не будут затронуты, и мы не произнесём дурных слов. Мы будем оставаться полными сострадания с доброжелательным умом, без ненависти внутри. Мы будем охватывать этих людей мыслями пропитанными доброжелательностью и, начав с них, мы будем продолжать охватывать весь окружающий мир мыслями пропитанными доброжелательностью – широко, всеобъемлюще, безмерно, свободные от враждебности, свободные от недоброжелательности».

МН 21

Осуществляя это, говорит Будда, вы делаете свой ум столь же обширным как река Ганг или столь же большим, как земля, другими словами, больше чем тот вред, который вам причиняют или грозятся причинить эти люди. Он сам осуществил это наставление после покушения на его жизнь Девадатты. Поэтому когда появился Мара, чтобы понасмехаться над Буддой, когда тот отдыхал от полученных ран, то Будда сказал ему: *«Я лежу, испытывая доброжелательность ко всем существам»*.

СН 4.13

Когда вы сможете поддерживать такое открытое, широкое состояние ума перед лицом боли, вреда, который другие могут вам причинить, то всё это не будет казаться настолько непреодолимым, и вы с наименьшей вероятностью ответите неумелым образом. Вы обеспечите защиту для себя и для других от любых неумелых вещей, которые, в противном случае, поддавшись искушению, вы могли бы совершить.

Что касается тех случаев, в отношении которых вы поняли, что навредили другим, то здесь Будда рекомендует вам понять, что угрызения совести не заглаживают нанесённый вред, поэтому если извинение является уместным, то извинитесь. В любом случае вы принимаете решение не совершать снова дурных действий. И затем вы распространяете мысли наполненные доброжелательностью во всех направлениях.

Это служит осуществлению нескольких вещей. Напоминает вам о вашей добродетели, так чтобы вы, защищая представление о себе, не возвращались к такому виду отрицания, где вы отказываетесь признать, что был причинен какой-либо вред. Это усиливает вашу решимость придерживаться собственного намерения не причинять вред. И это вынуждает вас исследовать свои действия, чтобы видеть их истинные последствия, то есть если какие-либо из ваших привычек являются вредоносными, то вам нужно от них отказаться

прежде, чем они причинят вред в дальнейшем. Другими словами вы не хотите, чтобы ваша доброжелательность была бы просто безосновательной, поверхностной идеей. Вам нужно тщательно применять доброжелательность на всех стадиях вашего взаимодействия с окружающими. Таким образом, ваша доброжелательность становится настоящей, искренней. И она действительно оказывает влияние, которое является той причиной, почему мы развиваем такое отношение, начиная с уверенности в том, что доброжелательность действительно воодушевляет наши мысли, слова и дела на пути, ведущему к счастью, которое никому не приносит вреда.

И наконец, есть отрывок, в котором Будда наставлял монахов декламировать распространение доброжелательности по отношению к змеям и другим ползающим созданиям. История берёт своё начало с того, что одного монаха, который медитировал в лесу, укусила змея, и в итоге он скончался. Монахи сообщили об этом Будде, и он ответил, что, если бы тот монах охватил бы своей доброжелательностью все четыре великие змеиные семейства, то та змея его бы не укусила. Затем Будда обучил монахов защитной декламации для того, чтобы они смогли распространять метту не только по отношению к змеям, но также и ко всем существам.

«Я доброжелателен к безногим существам, доброжелателен к двуногим существам, доброжелателен к четвероногим существам,

доброжелателен к многоногим существам.

Пусть безногие существа не причинят мне вреда. Пусть двуногие существа не причинят мне вреда. Пусть четвероногие существа не причинят мне вреда. Пусть многоногие существа не причинят мне вреда. Пусть все существа, все дышащие существа, все существа – все и каждое в отдельности – встретят удачу и счастье. Пусть ни с кем из них никакое зло не случится. Безграничен Будда, безгранична Дхамма, безгранична Сангха. Но есть границы для ползающих существ: змей, скорпионов, многоножек, пауков, ящериц и крыс. Я принял меры предосторожности, Я защитился. Пусть существа уйдут».

АН 4.67

Последняя формулировка в этом выражении метты принимает во внимание ту истину, что совместное проживание часто является довольно непростым, особенно для существ разных видов, которые могут навредить друг другу и самая удачная стратегия для всех рассматриваемых существ часто состоит в том, чтобы ради безопасности они могли жить обособленно.

Эти различные способы выражения метты показывают, что она не обязательно является качеством любящей доброты. Метту лучше представлять в качестве доброжелательности по двум причинам. Первая состоит в том, что доброжелательность – это отношение, которое вы можете выразить всем без страха того, чтобы не показаться лицемерными или нереалистичными. Доброжелательность признаёт, что люди станут по-настоящему счастливыми не в результате вашей заботы о них, а в результате их собственных умелых действий, и что счастье уверенности в собственных силах выше, чем любое счастье, которое происходит от зависимости.

Вторая причина состоит в том, что доброжелательность – это более умелое чувство, которое можно ощущать по отношению к тем, кто отреагировал бы неумело на вашу любящую доброту. Вероятно, есть люди, которым вы в прошлом навредили, и которые предпочли бы снова не иметь с вами никаких дел, таким образом, близость любящей доброты была бы для них в действительности источником боли, вместо источника радости. Также есть люди, которые увидев, что вы хотите выразить любящую доброту, немедленно использовали бы её в своих интересах. И существует множество животных, которые восприняли бы открытое выражение любящей доброты к ним как угрозу. В этих случаях было бы лучше иметь более сдержанное чувство доброжелательности, выражающееся в том, что вы обещаете себе никогда не вредить людям или существам.

Это не означает, что любящая доброта вообще не является подходящим выражением доброжелательности. Вам просто следует знать, когда она уместна, а когда нет. Если вы действительно испытываете метту к себе и другим, то вы не сможете позволить своему желанию теплых чувств любви и близости стать на пути других умелых проявлений метты, которые будут содействовать подлинному счастью всех существ.