

Для нашей культуры одиночество не характерно. Хотя в современном Западном мире частная жизнь совершенно скрыта от посторонних глаз. Уже XIX веке западные люди жили в собственных домах и квартирах, повсеместно, как никогда до этого, как ни в одной другой культуре. Может показаться, что это явление способствовало развитию умения пребывать наедине с самими собой. Но, на самом деле, только в очень редких случаях. Когда вы сидите одни в своей квартире, вы не одиноки. Возвращаясь к веку XIX. Когда люди стали спать в своих собственных спальнях, продажи бульварных романов резко возросли. Сегодня, в веке XXI, наших "добрых друзей" стало намного больше. Это уже не только книги и журналы, но и телевидение и интернет. Эти шумные "друзья", лишают нас какой-либо возможности уединиться, побыть наедине с самими собой.

Во время декламации мы проговариваем: "Пусть я смогу с лёгкостью заботиться о себе". Это означает не просто физическое расслабление, но и умение наблюдать свой ум, работать над его устойчивостью. Драгоценное учение Будды указывает на то, как следует наблюдать за собой, как не сойти с ума от одиночества, как достичь равновесия, как самому себе быть исправляющим и управляющим.

Несколько лет тому назад, в свет вышла книга "В диких условиях". Я был поражён тем, насколько главный герой был вынужден заново изобретать колесо Дхаммы, для того чтобы разобраться в том, как жить настоящей жизнью, в одиночестве, в компании лишь собственного ума. У него было немного источников, на которые он мог полагаться: всего несколько книг: кое что из Генри Дэвида Торо и Льва Толстого. И - много разных мыслей, большинство из которых не были проверены опытным путем. Я не мог перестать думать о том, что, родился он в Тайланде, возможно, он бы не умер, поскольку там есть живая традиция - Учение Будды, которое, фактически, является кладью мудрости о том, как пребывать в одиночестве. Сангха обеспечивает благоприятную возможность для такого обучения. Монахи проводят много времени в одиночестве. Они живут целеустремлённо, и, в результате, становятся сильнее.

Учение Будды следует рассматривать не только как пособие по методам медитации, но и как учение о необходимости заботиться о себе. Методы важны. Они помогают определить, как всё происходит во время уединения. Они являются специфическими занятиями, упражнениями по концентрации. Они создают ощущение целеустремлённости и комфорта, возникающее из пребывания с дыханием в настоящем моменте. Как минимум, вы учитесь отдаляться от физической стороны состояния ума, угнетающего вас.

Состояния ума всегда проявляются в дыхании. И, в то же время, дыхание способно воздействовать на них. Порочный круг замкнётся, если вы не примените умение. Если вы начнёте непонятно дышать, это может вогнать вас в дурное настроение, которое, в свою очередь, сделает дыхание еще более непонятным. И так вы будете кружиться по спирали.

Работа с методами медитации на дыхание - единственный способ разорвать этот замкнутый круг, сделать себя главой своих состояний. Важно применять правильное воззрение в момент, когда вы учитесь отделяться от этих состояний, а затем исследовать их. Для начала,

правильное воззрение позволит вам понять, где мышление меняет курс. Затем, вы осознаете, что не обязательно погружаться в настроение. Одним из основных принципов правильного воззрения является принцип каммы. Одним из принципов каммы является свобода выбора в настоящем моменте. В этой области неправильные, искажённые воззрения нашей культуры - серьёзное препятствие на пути. Мы привыкли принимать наши настроения за нашу настоящую сущность. Мы не доверяем мышлению, т.к. знаем о том, что оно напичкано всевозможными идеями из средств массовой информации и мыслями окружающих нас людей. В то время как настроения и эмоции кажутся нам родными, исконно нашими, подлинными. Они определяют, кто мы есть на данный момент. Учение же Будды заключается в понимании самого себя. В этом его важность. Совсем не обязательно отождествлять себя с настроением. Всегда остаётся область ума, которая просто осознает эти явления. И вам хочется научиться пребывать в таком месте.

В этой связи, медитация - весьма полезная штука. Она учит вас создавать такое место в уме, отходить на некоторое расстояние и наблюдать за умом. Аджан Ли привёл по этому поводу аналогию с плетением корзины. Сделав корзину, вы, затем, отходите и смотрите на неё - что не так. Может, слишком высокая, или слишком низкая, а, может, плетение грубое и неровное? Вы применяете такой подход и к созданию всех последующих корзин. Когда вы научитесь смотреть на свои настроения, как на корзины, вы увидите, что настроения - это не вы, а нечто простое, созданное вами. Осознав это, вы сможете смело браться за работу с новыми материалами и продолжать совершенствоваться. Главное, не забывать отходить в сторону.

В Палийском каноне используется следующий образ: человек сидит и смотрит на того, который лежит либо человек стоит и смотрит на того, который сидит. Другими словами, отойдя немного, вы, как бы, приподнимаетесь над тем, что происходит. И с такой позиции легче оценивать ситуацию.

Вторая же часть подхода Будды заключается не только в том, чтобы уметь отходить, но, также, опираться на надёжные критерии для оценки своего положения. Например, пребывая в плохом расположении духа, западные люди склонны думать: "Вот он я - жалкий, ничтожный и ужасный. Наконец-то, я честен сам с собой. А жизнь моя катится ко всем чертям". Это суровая реальность. Вот они – факты: так мы думаем. Но почему мы так верим в это? И как такой способ мышления может нам помочь? Можно, конечно, возразить: "Лучше горькая правда, чем сладкая ложь. Уж лучше быть реалистом, чем фантазёром". Но, ведь, ваше дурное настроение - это всего лишь настроение. Оно не является доказательством той правды, которую вы ощущаете под его воздействием. Мы можем одержать победу. Будда указывает на возможность менять настроение на более благоприятное и полезное для практики. Вот почему, одним из шагов в медитации на дыхание, является обучение тому, как радовать ум, когда он нуждается в этом. Иначе говоря, вы учитесь видеть, куда ведёт вас настроение. Если заданное направление вам не по вкусу, вспомните, что вы вольны смотреть на вещи под разными углами. Если вы не цепляетесь за настроение, оно не цепляется за вас. Оно приходит и уходит без вашего позволения. Поэтому, и вам не нужно просить его не беспокоить вас.

В первые годы моего монашества, это было очень важной частью моей практики. Когда я практиковал медитацию на дыхании, я имел дело со всем, что происходило во время сессии. Но это было не всё. Если появлялась возможность, я обсуждал это с человеком сведущим - с Аджааном Фуангом. У него был огромный опыт за плечами в области уединения, а, также, в

области обучения критериям здорового и нездорового настроения. Он учил тому, что, не взирая на кажущуюся правдивость настроения, мы должны смотреть именно на его последствия. Куда оно ведёт? В конце концов, мы здесь для того, чтобы следовать по пути. Спросите себя, куда ведут депрессивные, нездоровые настроения. Их путь совершенно неверный, ведущий к пропасти. Это не тот путь, по которому вы должны следовать.

Помните, такие настроения не являются необходимой правдой жизни. Вы в них не нуждаетесь. Они, как комплект одежды. Вы решаете, надевать вам это или нет. Дыхание же предоставляет вам место для того, чтобы отойти и посмотреть на себя со стороны. Делая так, вы, словно, смотрите на своё отражение в зеркале. Дхамма предлагает критерии для определения, что хорошо в таком отражении, а что нет. Это помогает осознать, что, вещи, от которых необходимо избавиться в конце пути, иногда, помогают на всём его протяжении. Так, в одной из сутт Ананда говорит о том, что желание и тщеславие часто становятся полезными для продвижения по пути. Желание совершать благое подвигает на благое. Тщеславие же утверждает: "У других получилось. И у меня получится!" В этом смысле, это, действительно, полезные инструменты.

Навыки, связанные со здоровым эго, также весьма полезны на пути. Например, предвосхищение. Вы учитесь предвосхищать опасность, видя её в смаковании настроения. Будда называет это умение внимательностью. Также, можно упомянуть здесь сдерживание. Нужные навыки позволяют вам сдерживать вредные настроения, причём, не подавляя их. Вы просто помните о том, что не надо бегать за всеми настроениями, которые носятся по вашему уму. Когда вы замечаете неумелое настроение, вы останавливаетесь, как вкопанные. Затем, тут же применяете медитативное умение, чтобы пресечь это настроение на корню. Пригодится, также, умелое обращение с чувством стыда и раскаянием. Правильно будет напомнить себе о том, что, на самом деле, вы не желаете следовать за настроением, заставляющим совершать что-то вредное и идущее в разрез с вашими принципами.

Следующий важный эго-навык - это сублимация. Она заключается в смене текущего настроения на более приятное. Вы находите другой вид удовольствия, изменяя свой привычный взгляд на вещи. Такова особенность джаны. Она обеспечивает безопасное удовольствие, к которому в любое время можно вернуться. Она заменяет нам пищу от неумелых удовольствий, не позволяя изголодаться. Юмор - это ещё один навык, заключающийся в готовности посмеяться над собственными слабостями. Причём, не злобно и саркастично, а, по-доброму, искренне и естественно. Почуввав плохое настроение, заметьте, как оно смехотворно и нелепо. Когда вы учитесь наблюдать за собой, вы помогаете, также, и другим людям. Вот он - альтруизм. Вспомните известную сутту о двух акробатах: "Я буду сохранять своё равновесие, а ты - своё. И, тогда, мы безопасно приземлимся". Наблюдать за самим собой - это совсем не эгоизм. Вы не просто заняты созерцанием своего пупка, вы помогаете всем остальным. Ведь, если вы не заботитесь о себе, вы становитесь в тягость другим людям.

Вот почему Будда в своё руководство по медитации на дыхании включил умение радовать ум, когда ум нуждается в радости. С одной стороны - при помощи того, как вы дышите. С другой - при помощи того, как вы учитесь думать о себе и общаться с самими собой. Это связано со способностью отходить назад и применять дыхание как преимущество над всеми возможными проявлениями депрессивного настроения. Развитие системы ценностей поможет вам распознать то, во что вам не следует вовлекаться. Вообще-то, число полезных инструментов

неограниченно. Вы дышите определённым образом и концентрируетесь на определённом объекте. Вы смотрите на вещи под разными углами. Вы просто отпускаете то, что следует отпустить. Так вы учитесь менять настроение.

Кроме того, необходимо научиться делать ум устойчивым к вновь создаваемым настроениям. Как же укрепить ум? На помощь приходит умение освобождать его, знание того, как освободить ум от относительно умелых настроений в пользу ещё более умелых. Развив в себе умелое настроение, вы можете сделать вывод: "Хорошо. Оно доведёт меня всего лишь туда. Какое же настроение отведёт меня намного дальше?"

В этой связи Будда упоминает о человеке, практикующем медитацию, который, во время концентрации на дыхании, обнаружил возбуждение в уме. В такой ситуации можно на некоторое время сменить предмет наблюдения на более вдохновляющий, более воодушевляющий. Например, подумать о Будде, Дхамме, Сангхе. Главное - или о чем то таком, что вы считаете вдохновляющим и относящимся к практике. Когда настроение улучшится, и возбуждение в уме утихнет, можно возвращаться к дыханию. Теперь ум действительно спокоен. Это позволит оставить все эти рассуждения и направиться к более спокойному, надежному и жизнерадостному месту в уме.

Так что, когда вы, вдруг, замечаете, что настроение застало вас врасплох, и вы не уверены с какой стороны подойти к медитации, а дела идут плохо, удерживайте эти ориентиры (опоры) в уме. Их следует удерживать даже, когда дела идут превосходно. Иногда мы стесняемся одобрять самих себя, но это стеснение здесь ни к чему. Научитесь замечать и определять, когда медитация идёт хорошо и ценить это. Пусть это станет для вас опорой. Когда же появится разочарованность относительно всего процесса, вспомните о том, что были периоды, когда всё шло, как по маслу. А потому, есть смысл, попробовать снова всё улучшить.

Будьте готовы наблюдать за собственным умом и преуспевать в одиночестве. Для этого вам понадобится весь набор умений. Вы должны знать, когда нужно сделать шаг назад и осмотреться. Необходим, также, правильный набор отношений, помогающих оценить ситуацию. А, также, навыки по созданию и поддержанию хорошего настроения. Вот так, с лёгкостью, вы будете наблюдать самих себя. Умения, делающие вас зрелой личностью, помогут сделать из вас зрелого практика. Так что, когда вы медитируете, вы из врага превращаетесь в своего самого лучшего друга. Вы учитесь правильно использовать одиночество. И только, когда вы освоитесь с ним, вы сможете освоиться с людьми. Вы не будете шарахаться от их идей и настроений. Вы станете источником равновесия в их жизни.

Так что помните об этом, когда, например, в один прекрасный полдень всё кажется каким-то не таким, как хотелось бы. Встаньте и пройдите немного. Наведите порядок в наборе инструментов.. Вскрабкайтесь на гору. Всё это может сработать. Один из моих студентов, монах из Тайланда, однажды, рассказал мне о том, что, когда его одолевало беспокойство во время одиночества, он отправлялся в путешествие по горам, чтобы от него избавиться. Но, на самом деле, только готовность практиковать поможет справиться с неумелым настроением и создать умелое. И это является важнейшей частью медитации.