

## ТЕРПЕНИЕ

(перевод Н.Ляпкиной)

Мы - нетерпеливое общество. Всё должно быть сделано быстро, результаты должны появиться быстро. Если этого не происходит, мы моментально теряем интерес. Мы так нетерпеливы, что не понимаем, что же это такое, терпение. Когда нас просят быть терпеливыми, мы воспринимаем это как сигнал к тому, чтобы не заботиться о результате, быть не вовлечёнными в практику и пускать всё на самотёк. Мы полагаем, что терпение означает отсутствие решимости и самоотверженности, легкомысленность, безразличие по отношению к тому, когда всё сходится и результаты должны вот-вот проявиться.

Однако, терпение означает совсем не это. Оно означает придерживаться причины для практики. Неважно, сколько времени уйдёт на практику, прежде, чем вы сможете ощутить результаты, - вы полны решимости практиковать, вы преданы практике, вы остаетесь в ней, вы практикуете медленно и верно.

Палийский термин *khanti* часто переводится как терпение, выносливость. Это означает продолжать что-то делать, даже, если результаты не появляются быстро. Не разочаровывайтесь. Напоминайте себе: это путь, требующий времени. По ходу, мы избавимся от многих привычек, которым мы потакали, кто знает, как долго. И это весомая причина, чтобы поднатужиться. Единственный способ избавиться от них -придерживаться практики, быть решительными в том, что мы делаем. Терпение - это твёрдая решимость, в этом суть.

Аджан Thate говорит о том, что надо быть терпеливыми, как фермеры. Многие из вас никогда не жили на ферме, но слышали о том, что жизнь фермеров нелегка. Они тяжело работают, особенно в Таиланде, где сельско-хозяйственная механизация слаборазвита. Когда приходит время сделать то, что должно быть сделано, они делают это быстро. Когда рис созревает, нужно быстро собрать урожай, чтобы дожди и мыши не уничтожили его. Так что дело не в медлительности или надежде на случай. Это терпеливость фермера. Она заключается в том, что, посеяв рис сегодня, он не ждёт, что на завтра рис взойдет. Это займёт время, в течение которого ему придется здорово поработать, чтобы собрать урожай.

К счастью, у фермеров есть опыт. Они знают, с какой скоростью поспевают урожай, исходя из знаний прошлых лет. Как бы там ни было, у нас такого опыта нет.

Мы же имеем дело с чем-то новым, развивая новые привычки в уме. В Сатипаттхана сутте можно прочесть о том, как достичь Пробуждения за семь дней, при условии, что вы, действительно, самоотверженный практик. Мы начинаем фантазировать о том, что результаты в практике вот-вот должны запланировано появиться, свидетельствуя о нашем успехе. Никто не говорит, что это невозможно, но просто

большинство людей, которым удалось добиться результатов в течение семи дней, уже до этого имели хорошие достижения. Вот, как они уходили в нирвану. Остальным же приходится барахтаться здесь в одиночку. Но это не означает, что наша самоотверженность в практике должна ослабнуть. Просто, нам следует более реалистично смотреть на вещи. Достижение результатов требует времени.

Для хорошего всегда нужно время. Деревьям с самой качественной сердцевиной потребовалось много лет, чтобы достичь своего величия. Так и мы в практике должны сосредоточиться на том, что мы делаем прежде, чем вступить во внутренний диалог о том, когда же наступит результат, какой он будет и, как нам ускорить свою практику. Наши попытки ускоряться, в действительности, могут стать помехой. Наша практика по сути проста. Пребывайте с дыханием, позвольте уму обосноваться в дыхании, подружитесь с дыханием. Позвольте дыханию раскрыться. Пусть оно становится всё более мягким, осязаемым в каждой поре тела, а ваша осознанность просачивается в дыхание. Это всё, что вам нужно делать.

Конечно, нам хочется форсировать события, чтобы быстрее добиться результатов, но это может стать помехой. Так что, постарайтесь, быть проще. Просто пребывайте с дыханием. Если ум всё же ввязывается в какой-нибудь диалог, пусть это будет диалог о том, как ощущается дыхание в данный момент, напомните себе, что вам нужно оставаться с дыханием, словите ум с поличным, когда он намеревается улизнуть. Кажется, что это просто, удерживать ум на дыхании, но, на самом деле, работы здесь непочатый край. Добьетесь ли вы результатов так скоро, как вы это запланировали, продлятся ли они так долго, как вам бы этого хотелось: всё зависит от того, что вы делаете здесь и сейчас со своим дыханием. Наше желание поскорее ощутить результат, наше желание удержать его ни к чему не приведут. В действительности, всё зависит только от самой практики.

Есть место в текстах, где Будда говорит о курице, высиживающей яйца. Как бы сильно ей не хотелось, чтобы цыплята поскорее вылупились, им надо сначала пройти все этапы развития. Имеет место или нет подобный маленький диалог о том, как скоро они должны вылупиться, почему бы им не вылупиться раньше? - все эти маленькие вопросы, задать которые у неё, наверное, не хватит мозгов. Наша же проблема в том, что у нас предостаточно мозгов, чтобы задавать подобные вопросы, которые сбивают нас с пути. Если вам вдруг захотелось что-то у себя спросить, спросите: «Что я делаю прямо сейчас? Мечтаю? Куда-то направляюсь? Ищу неприятности? Или пребываю здесь и сейчас?» Вот всё, о чём вы должны спрашивать себя. Будьте последовательны, уверены в том, что вам нужно сделать.

Если вы заметили у себя тревожные "симптомы", приободрите и поддержите себя, чтобы продолжить путь. Учитесь этому на протяжении всего пути. Делайте всё, что можете, чтобы удерживать ум прямо здесь, последовательным и устойчивым, насколько это возможно. Последовательность создает импульсы. Хотя нам хочется создавать импульсы быстро, иногда наши умы слишком тяжелы. Именно массивным, грубым умам

требуется время, чтобы разогнаться. Так что, упрощайте вещи как только можете. Оставайтесь сосредоточенными. Будьте уверены в том, что делаете.

Что касается результатов, вот зачем вам нужно терпение. Не позволяйте себе быть терпеливыми и толерантными по отношению к праздным мыслям, которые отвлекают вас от дыхания. Терпение связано с процессом причинности в том смысле, что вы не можете заставить результаты появиться прежде, чем возникнут необходимые причины. Иногда требуется время, чтобы нужные причины сошлись. Но вы можете быть уверены в том, что когда это произойдёт, результаты появятся сами, без ваших предвзятых представлений на их счёт.

Когда это случится, не игнорируйте причины. Когда ум наконец ощутит себя спокойным, почувствует себя комфортно, не оставляйте дыхание сфокусированным на этом чувстве. Распространите это приятное чувство по всему телу, но распространяйте его на основе дыхания. Если вы забываете о дыхании, вы, словно, позволяете гнить фундаменту. Ведь вы любите свой дом, ваше уютное место, но, если вы не будете следить за фундаментом, вам скоро негде будет жить.

Итак, сосредоточение всегда должно быть направлено на причины, и вам следует считаться с ними с такой приверженностью и решимостью, на какую вы только способны. Отбросьте мысли о том, как долго вы практиковали, каких результатов достигли в прошлом другие. Полностью сосредоточьтесь на том, что вы делаете, только на том, что вы делаете прямо сейчас.