

Sangharakshita

# LIVING WITH KINDNESS

*the Buddha's teaching on Metta*

Windhorse Publications, 2004

*Жизнь, исполненная доброты 1*



Сангхаракшита

ЖИЗНЬ, ИСПОЛНЕННАЯ  
ДОБРОТЫ

*Учение Будды о метте*

Жизнь, исполненная доброты: учение Будды о метте, Сангхаракшита (Деннис Лингвуд).

ISBN: 978 1 326 48446 0

Первое издание — © Суваннавир (Андрей Пашкевич) 2015.

Перевод с английского: Е. Жаркова.

Иллюстрация на обложке: фрагмент живописи лаосского храма, изображающий Будду со слонем Налагири, который напал на него. Но Будда силой своей метты успокоил слона, который потом поклонился ему в знак уважения. Источник изображения: Википедия  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Buddha\\_with\\_the\\_Elephant\\_Nalagiri.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Buddha_with_the_Elephant_Nalagiri.jpg)

Веб-сайт: <http://buddhayana.ru>

e-mail: [talkto@buddhayana.ru](mailto:talkto@buddhayana.ru)

Living with kindness: the Buddha's teaching on metta, Sangharakshita (Dennis Lingwood) — © Sangharakshita 2004.

ISBN: 978 1 899 57964 8

Windhorse Publications, Cambridge, UK.

Веб-сайт: <http://www.windhorsepublications.com>

e-mail: [info@windhorsepublications.com](mailto:info@windhorsepublications.com)

*Этот перевод «Жизнь, исполненная доброты: учение Будды о метте» публикуется по договоренности с Windhorse Publications.*

## Об авторе

Сангхаракшита (Деннис Лингвуд) родился в южном Лондоне в 1925 году. Занимаясь большей частью самообразованием, он рано проявил интерес к культуре и философии востока, и осознал себя буддистом в возрасте 16 лет.

Вторая мировая война застала его в качестве призывника в Индии, где он остался и впоследствии принял буддийское монашество под именем Сангхаракшита («защитник духовной общины»). На протяжении нескольких лет он совершенствовался под руководством ведущих учителей основных буддийских направлений, после чего начал сам учить и много писать.

Сангхаракшита сыграл ключевую роль в возрождении буддизма в Индии, особенно благодаря его работе среди последователей доктора Б.Р. Амбедкара.

После 20-ти лет, проведенных в Индии, он вернулся в Англию и основал Буддийскую Общину «Триратна» в 1967 году, а в 1968 – Буддийский Орден «Триратна». Опыт и ясность мышления Сангхаракшиты как посредника между Востоком и Западом, между традицией и современностью, между принципами и практикой становятся широко признанными во всем мире. Он всегда подчеркивал важность решительного посвящения себя духовной жизни, незаменимость духовной дружбы и общины, неразрывную связь религии и искусства и необходимость построения «нового общества», которое поддерживает духовные ценности и идеалы.

Сейчас Буддийская Община «Триратна» представляет собой международное буддийское движение с центрами в шестнадцати странах. В последние годы Сангхаракшита передал большую часть своих обязанностей старшим руководителям Ордена. Теперь, находясь в своей резиденции «Адхистхана» в Великобритании, он посвящает свое время

личным контактам и писательской деятельности.

## Предисловие

Когда не так давно Далай-Ламу спросили о том, во что он верит как буддист, он ответил: «Моя религия – доброта», – и немногие буддисты поспорят с этим кратким определением буддизма. Как же может эта довольно банальная человеческая характеристика быть основой религиозной веры?

Качество, которое он назвал добротой, на самом деле является центральным для всех форм буддизма, но большинство буддистов предпочитают использовать для него более точный и проникновенный традиционный термин – *майтри* (на санскрите) или *метта* (на пали). Что действительно отличает метту от того, что мы обычно считаем сутью человеческой доброты, так это то, что метта – это качество, возвращаемое с помощью практики медитации *метта-бхаваны*, развития универсальной любящей доброты. В качестве таковой метта потенциально безгранична в своих возможностях. Не существует предела, до которого в ней можно прийти.

В то же самое время, метта всегда коренится в этом основополагающем качестве обычной человеческой доброты. Просто выбраться за рамки поглощенности собой, пусть даже на мгновение, и обрести связь с жизнью вокруг нас – значит собрать основные ингредиенты, которые нужны нам для выполнения этой медитации. Развитие внутренней жизни может замкнуть нас в самих себе и даже вызвать отторжение без этой практики, и, как подчеркивает Сангхаракшита на последующих страницах, оно действительно, только если снова превращается в обычную человеческую доброту.

Несомненно, сам Сангхаракшита обладает должными качествами, чтобы говорить о метте, как в теории, так и в практике. Всю свою жизнь он много читал, неустанно учился и глубоко размышлял. В то же самое время, несмотря на личную склонность жить в тихих размышлениях и обучении, он всегда работал на благо других, как в Индии, особенно во

время движения массового обращения бывших неприкасаемых доктора Амбедкара в пятидесятые, так и на Западе, когда он основал Буддийскую Общину «Триратна».

Всегда сложно ограничить буддиста тем, что напоминало бы убеждения. Сангхаракшита, к примеру, вероятно, не согласился бы с Далай-Ламой в нескольких вопросах. Однако он давно дал ясное изложение того, во что он верит, и оно свидетельствует, что очень во многом он следует тому же духовному побуждению, которое Далай-Лама однажды провозгласил ключевым принципом своей жизни, воплощенным в идее метты. В брошюре, опубликованной в 1986 году, Сангхаракшита пишет:

*«Я верю, что человечество в своей сути едино. Я верю, что любое человеческое существо может подружиться с любым другим человеческим существом. Именно в это я искренне и глубоко верю. Эта вера – часть моего собственного опыта. Это часть моей собственной жизни. Это часть меня. Я не могу жить без этой веры, и я скорее умру, чем откажусь от нее. Для меня жить – значит воплощать на практике эту веру»<sup>1</sup>.*

Мы составили эту книгу большей частью из расшифровок семинара по «Карания метта сутте», классическому буддийскому тексту, посвященному метте, который Сангхаракшита провел в июле 1978 года в ретритном центре «Падмалока». Как это обычно бывает с книгами, составленными из лекций и семинаров Сангхаракшиты, мы сознательно сохранили свободное изложение Сангхаракшиты для того, чтобы ясно противопоставить его литературной завершенности его письменных работ. Читатель должен помнить, что, хотя Сангхаракшита все же проверяет и правит книги, публикуемые таким способом, результат совсем не похож на книгу, которую он мог бы написать по этому

---

1 Сангхаракшита, «Подлинное величие доктора Амбедкара», «Триратна Грантха Мала», Пуна, 1986.



вопросу сам. Ключевые моменты неизбежно определяются участниками семинара и их особыми интересами. Столь же неизбежно и то, что изложение более хаотично, чем то, которого можно обычно ожидать от книги, написанной привычным способом.

Однако, вероятно, справедливо будет сказать, что самые смелые и радикальные учения Сангхаракшиты содержатся в его лекциях и семинарах. Несомненно, именно с помощью них он оказывал самое сильное влияние на жизни обычных людей, как в Индии, так и на Западе. И они всегда содержат дополнительный элемент – забавные истории, которые он черпает из своей яркой жизни или многочисленных прочтенных книг.

Есть много английских переводов «Карания метта сутты», доступных в наши дни, среди которых – поэтическое переложение самого Сангхаракшиты. Однако, когда проводился семинар, выбирать было особенно не из чего. Ф. Л. Вудворд написал и прозаическую версию, и версию, написанную белыми стихами, а также был опубликованный перевод Роберта Чалмерса. На этом семинаре использовался вариант Саддхатиссы. С подходом Вудворда его роднит то, что язык Саддхатиссы следует обычной традиции того времени относительно перевода буддийских текстов: он возвышен и архаичен в подборе слов и рифм и не умаляет простоты и ясности этой прекрасной сутты.

Редакторы благодарны Видьядеви, Кхемавитре, Дхармашуре и Леа Морин за неоценимую помощь в приближении публикации этой книги.

*Джинананда и Пабодхана,  
июнь 2004 года.*



## **Карания метга сутта**

*Тот, кто искусен в добродетели, кто желает достичь этого состояния покоя (Ниббаны), должен поступать так: он должен быть способным, прямым, совершенно прямым, обладать благородной речью, мягкостью и скромностью.*

*Он должен пребывать в довольстве и умеренности, обладать немногими обязанностями и жить должным образом, успокоить чувства, быть благоразумным, не поступать опрометчиво и не привязываться с жадностью к семействам.*

*Он не должен не допускать ни малейшего промаха, за который другие мудрецы могли бы порицать его. Да будут все существа счастливы и защищены, да будут их сердца целостны!*

*Какими бы ни были живые существа: слабыми или сильными, высокими, полными или средней полноты, низкими, мелкими или крупными, без исключения, видимыми или невидимыми, живущими далеко или близко, родились ли они или только должны родиться, да будут все существа счастливы!*

*Пусть никто не обманывает друг друга, не относится к другому существу с презрением, где бы и кем оно ни было. Пусть никто не делает другому вреда из злости или неприязни.*

*Подобно тому, как мать защищает единственное дитя, рискуя собственной жизнью, пусть человек развивает безграничность сердца ко всем существам.*

*Пусть его мысли о безграничной любви заполняют весь мир: сверху донизу и повсюду без каких бы то ни было*

*преград, без ненависти и враждебности.*

*Стоит ли он, идет, сидит или лежит, пока он пробужден, он должен развивать это осознание. Это называют самой благородной жизнью.*

*Не впадая в ложные воззрения, будучи добродетельным и наделенным проникновением, сводя привязанности к чувственным желаниям, он никогда более не переродится.*

## **Введение**

### **Смысл метты**

*Величайший секрет этики – любовь или выход за пределы нашей собственной природы, а также отождествление нас самих с красотой, которая существует в мыслях, поступках или людях, вне нас самих. Человек, чтобы быть по-настоящему хорошим, должен обладать ярким и всесторонним воображением; он должен ставить себя на место другого или многих других; страдания и удовольствия его рода должны стать его собственными<sup>2</sup>.*

Вопрос о счастье – или проблема несчастья – является фундаментальным для буддизма. Если бы мы могли быть уверены, что никогда не испытаем печали или разочарования, нам бы не понадобились учения Будды. Но, поскольку все обстоит иначе, нам нужно найти способ работать с нашим человеческим положением. Именно это стремился делать сам Будда, и ему это удалось. Преодолев эту проблему сам, он провел остальную часть жизни, объясняя другим природу его решения и способы его достижения.

Подход Будды – преодоление проблемы – находит выражение в одном из самых известных его учений, учении о Четырех благородных истинах, которое предлагает своего рода модель практики буддизма. Первая из этих истин довольно просто утверждает, что несчастье существует в качестве характеристики человеческого опыта. Это, вне всякого сомнения, утверждение, которое напрашивается само собой. Но вторая благородная истина, истина причины страдания, дает больше пищи для размышлений. Сущностная природа страдания, говорит Будда, – страстное желание, естественная, но болезненная жажда того, чтобы вещи были иными, нежели они являются. Если мы сможем избавиться от этого желания, если сможем принять взлеты и падения нашего опыта как таковые – не просто умом, а в

---

2 Шелли, «В защиту поэзии».

глубине сердца, – проблема страдания будет решена.

Конечно, это легко сказать, но трудно сделать. Но это *можно* сделать. Третья благородная истина – это истина Нирваны, истина о том, что можно достичь конца страданий, не путем вознесения в какое-то небесное состояние в другом пространстве или времени, но в этой жизни, с помощью собственных усилий по преобразению личного опыта. Будда говорит, что каждое человеческое существо обладает способностью не просто стать счастливым – стать Просветленным. Образ самого Будды, человека по имени Сиддхартха, чей личный духовный путь прослеживается в текстах Палийского канона, – это исчерпывающий пример подобного самоопределения. Он воплотил высочайший потенциал, который можно активировать в человеческом уме, если сознательно обратить его к благу. Метод преобразования очерчен в четвертой благородной истине, истине о благородной восьмеричном пути, каждый шаг на котором, весь путь к Просветлению, основан на истине обусловленности, принципа причинно-следственной связи, который лежит в основе каждого аспекта буддийского подхода к человеческому росту и развитию. Все меняется, как нам, к нашему сожалению, известно, но сам этот факт становится источником радости, когда мы понимаем, что сами обладаем властью изменить себя и свой опыт.

Люди иногда предпочитают считать буддизм философией или даже системой рационального мышления, а не религией. В конце концов, буддизм не полагается на божественную помощь в обретении счастья, но вместо этого подчеркивает ценность преобразования собственного опыта в свете ясного понимания природы изменения. В качестве такового, это в высшей мере систематическое учение. Но, если мы утратим осторожность, мы можем прийти к мысли, что Будда – некий ученый интеллектуал, преподносящий список терминов и определений: образ, который не отражает ни глубины его мудрости, которая далеко простирается за пределы слов и понятий, ни всеобъемлющей широты его сострадания. Есть

некоторые формы буддизма, в которых укоренилась в некотором роде интеллектуальная идея буддизма, и, соответственно, уделяется мало внимания эмоциональному аспекту буддийской жизни. Можно прийти к представлению, что от нас ждут строгого контроля над эмоциями и сосредоточения на применении логики, если мы хотим обрести проникновение в природу реальности. Может даже возникнуть представление об идеальном буддисте как о человеке, который вышел за пределы любых эмоций, как будто все сильные эмоции бездуховны или даже безнравственны, и такие взгляды действительно удовлетворяют многих.

Но внимательное рассмотрение ранних текстов буддизма открывает иную картину. Во всех древних писаниях Палийского канона ясно указывается, что путь к Просветлению подразумевает развитие эмоций на каждом его этапе, чаще всего – в форме пяти *брахма-вихар* (палийское выражение, которое можно перевести как «высшие обитатели»). Эта серия медитаций разработана, чтобы зародить в нас четыре различные, но тесно связанные между собой эмоции: *метту* (любящую доброту), *мудиту* (сорадование), *каруну* (сострадание) и *упекину* (равностность). *Метта* – это основа трех других *брахма-вихар*, это положительная эмоция в ее чистейшей и сильнейшей форме. В этой книге мы детально исследуем изложение Буддой того, как развивать эту положительную эмоцию, данное в «Карания метта сутте». Но сначала давайте рассмотрим сам термин *метта* более внимательно. Конечно, эмоцию нельзя полностью выразить с помощью словесного объяснения, хотя поэзия иногда и подходит к этому достаточно близко. Это усугубляет сложность перевода, поскольку палийское слово *метта* не имеет английского эквивалента. Но, тем не менее, давайте попытаемся, по крайней мере, почувствовать природу этой совершенно особой эмоции.

## Сияющая доброжелательность

*Любое дружеское чувство, любая дружба содержит зародыш метты, семя, которое ждет своего часа, чтобы развиться, когда мы обеспечим ему правильные условия.*

Палийское слово *метта* (майтри на санскрите) связано с *митта* (санскритское митра), что означает «друг». Следовательно, метту можно перевести как дружелюбие или любящую доброту. Развитая до своей полной силы, метта – это практичная забота и участие, направленные в равной мере на всех живых существ, личные и безоговорочные. Безошибочный знак метты – глубокая забота о благополучии, счастье и благосостоянии объекта вашей метты, будь это человек, животное или любое другое живое существо. Когда вы ощущаете метту к кому-то, вы хотите не просто чтобы они были счастливы, вы желаете им глубокого счастья, вы страстно желаете их подлинного благополучия, неугасимого энтузиазма в росте и продвижении.

Дружелюбие или метта не обязательно подразумевают реальной дружбы, то есть личных отношений с человеком, на которого вы их направляете. Метта может оставаться просто эмоцией, ей не нужно становиться отношениями. Тем не менее, когда вы ощутите метту, вам захочется обрести связь с другими существами, помочь им и выразить доброжелательность повседневным, практичным образом, и поэтому дружеские отношения могут легко возникнуть из метты. Если два человека развивают метту по отношению друг к другу, их метта, скорее всего, перерастет в подлинную дружбу – дружбу, в которой существуют различия. То же самое справедливо и по отношению к уже сложившейся дружбе, в которую вводится элемент метты. Метта будет способствовать устранению из дружбы эгоистических интересов, и она станет чем-то большим, чем веселое товарищество или эмоциональная зависимость, которые являются основой обычной дружбы. Дружба, подкрепленная



меттой, становится *кальяна-митратой* – духовной дружбой, которая процветает не на основе выгоды, извлекаемой из нее каждым участником, а благодаря взаимному желанию благополучия другому, которое устремляется беспрепятственно в обоих направлениях.

Поэтому нельзя провести строгого разграничения между «мирским» дружелюбием и дружескими отношениями, которые могут из него возникнуть, и меттой. Как мы увидим, в своей самой высокоразвитой форме метта близка проникновению в самую природу вещей (Проникновению с большой буквы «П», как я иногда говорю). Но в качестве развивающейся эмоции она очень долгое время остается больше похожей на обычное дружелюбие. Метта – это дружелюбие, известное нам, поднятое на гораздо более высокий уровень интенсивности, чем мы привыкли. На самом деле, это дружелюбие, не имеющее каких бы то ни было ограничений. Метта присутствует в чувстве, которое вы испытываете к своим друзьям, но она также включает намерение постоянно углублять и усиливать любой элемент альтруистичной доброты, которое в нем присутствует. Любое дружеское чувство, любая дружба содержит зародыш метты, семя, которое ждет своего часа, чтобы развиваться, когда мы обеспечим ему правильные условия.

В метте по определению есть нечто активное. Мы называем ее чувством, но ее более точно будет описать как эмоциональный отклик или волевой акт, а не как чувство, приятное, неприятное или нейтральное ощущение. (Это различие между ощущением и эмоцией – ключевое учение буддизма). Она включает желание выразить в действии наши положительные ощущения, сделать что-нибудь на практике, чтобы помочь объекту нашей метты стать счастливым, позаботиться о его благополучии и вдохновить его рост и продвижение, насколько это в наших силах. Следовательно, метта, равно как и дружелюбие, подразумевает активное, отзывчивое чувство доброжелательности или расположения.

Так почему бы нам не перевести метту как любовь?

Любовь, особенно родительская или романтическая любовь, может обладать яркостью и силой, сдвигающей горы, и эта сильная забота – одна из наиболее важных характеристик метты. Проблема со словом «любовь» заключается в том, что его можно применить почти ко всему, что становится объектом вашей привязанности, включая простые пристрастия: вы любите детей или молодого человека, но также любите аромат цветущих апельсинов и многое другое. Метта, с другой стороны, направлена лишь на живых существ.

Более того, имея в своей основе жадность или чувство собственности, любовь всегда может обернуться разочарованием, потому что вашему влечению могут воспрепятствовать, а собственность отобрать. Чувства ревности или обиды, берущие начало в романтической – то есть, так сказать, зависимой любви, могут быть сильнее, чем самое позитивное чувство любви в период ее расцвета. Даже родительская любовь может смениться горечью, когда на нее не отвечают, – когда неблагодарность ребенка ранит «острее змеиного жала», как описывает это шекспировский Король Лир.

### **Восторженная энергия**

*Метта – это счастливое, восторженное, естественно распространяющееся желание наполнить радостью весь мир, всю вселенную и вселенные за ее пределами.*

Хотя нам и стоит с осторожностью подходить к отличиям метты от всех других эмоций, не нужно быть настолько педантичным, чтобы исключить само ее существование. В «Итивуттаке», собрании изречений из Палийского канона, есть отрывок, в котором Будда говорит о метте, что она «пылает, сияет и сверкает»<sup>3</sup>, и это предполагает, что она

---

3 «Итивуттака», 27.

ближе к пылкой страсти, чем мы обычно склонны ожидать от «духовной» эмоции. Английские слова «дружелюбие», «любящая доброта» и «добро» и близко не в состоянии выразить подобного рода мощную и всеобъемлющую энергию.

На самом деле, слова, которые мы склонны использовать для более духовных эмоций – то есть, более утонченных и положительных – обычно понимаются в довольно слабом ключе. Например, слова «очищение» и «чистота», которые имеют отношение к свободе от загрязнений и в этом смысле к чему-то сосредоточенному или мощному, на самом деле предполагают противоположное – нечто слабое и разбавленное. Когда доходит до более позитивных духовных эмоций, слова чаще всего нас подводят. Напротив, слова, выражающие вредоносные и нечистые эмоции – ненависть, гнев, ревность, страх, муку, отчаяние – производят гораздо более яркое и мощное впечатление.

Метта, как я описал ее, может показаться чистой, но довольно холодной, равнодушной и отстраненной – более напоминающей свет луны, чем солнечный свет. Мы склонны представлять подобным образом ангелов. Эти небесные существа, со всей своей чистотой, обычно изображаются довольно слабыми, и им недостает энергии по сравнению с демонами, которые чаще всего оказываются как физически, так и духовно сильными и полными энергии. Подобно ангельскому измерению, метта или «любящая доброта» кажется большинству людей, в конечном счете, не слишком интересной. Это происходит потому, что трудно представить развитие положительной эмоции до степени насыщенности, подобной нашим ощущениям страстей. Мы часто ощущаем чисто положительные эмоции, которые были бы также сильны: если мы и ощущаем какую-либо по-настоящему сильную эмоцию, в ней обычно кроется элемент собственности, отрицания или страха.

Непросто избавиться от эмоциональной негативности и развить сильную и яркую положительную эмоцию, которой

является подлинная метта. Чтобы сделать это, нам нужно так или иначе совместить тонкую и уравновешенную эмоцию универсальной доброты со степенью энергичности и насыщенности более низких, грубых эмоций. Для начала нам нужно признать, что это необычно. Если мы хотим воздать по достоинству метте как идеалу, нам нужно реалистично отнестись к тому, какого рода сильные эмоции мы обычно испытываем. Это может показаться странным, но это та основа, на которой можно добиться более высокого эмоционального синтеза.

В своем желании оказаться ближе к объекту нашей страсти, в своей потребности овладеть им и стремлении сделать его частью себя мы ощущаем энергию и яркость, которая со временем станет характеризовать и наш опыт метты. Подобно этому, когда мы обретаем объект нашей страсти, на краткое мгновение мы можем испытать блаженный покой, равновесие и гармонию, которые также характеризуют подлинное состояние метты. Метта соединяет противоречивые эмоциональные реакции изменчивой энергии и наполненности покоем в едином качестве эмоции, полностью преобразая их в этом процессе. Хотя полностью развитая метта является ощущением гармонии как с собой, так и со всеми существами, в ней также есть яростное, полнокровное, даже экстатическое качество. Экстаз буквально означает ощущение выхода за пределы себя, и именно так может ощущаться метта: она отмечается такой насыщенностью положительных эмоций, что, если ощутить ее в чистом виде, она может вынести вас за пределы самих себя. Метта – это счастливое, восторженное, естественно распространяющееся желание наполнить радостью весь мир, всю вселенную и вселенные за ее пределами.

## **Рациональная эмоция**

*Когда мы думаем о других, самая разумная реакция – это*

## *метта.*

Метта, несомненно, хороша сама по себе. Но есть еще одна причина практиковать ее, помимо ее очевидных преимуществ в качестве очень позитивного состояния ума. Это, несомненно, имеет смысл не только в рамках субъективного ощущения, но также и в рамках объективного факта. Это очень ясно выражает философ Джон Макмюррей. Он, прежде всего, проводит границу между рассудком и разумом, обозначая разум как высшую, целостную и объединяющую способность. Разум, говорит он, это то, что существует внутри нас адекватно объективной реальности<sup>4</sup>. Когда разум, если определять его подобным образом, вносится в интеллект, вы получаете интеллектуальное понимание того, что адекватно объективной ситуации, реальности, и соответствует ей. Это определение разума вплотную приближается к буддийскому пониманию праджни или мудрости.

Затем он указывает, что наш разум можно применить не только к интеллектуальному пониманию, но и к эмоциям. Это можно проиллюстрировать кратко с помощью примера. Если при виде крошечного паучка вы впадаете в панику, вскакиваете и убегаете в другой конец комнаты, это иррациональная реакция: эмоция не соответствует объекту, потому что паук на самом деле не может причинить вам вреда. Но когда разум, как он определяется выше, проникает в эмоцию, ваши эмоциональные реакции становятся адекватными или соразмерными объективной ситуации, реальной ситуации.

Можно рассматривать метту подобным образом. В отличие от таких эмоций, как недоверие, обида или страх, метта – адекватный и подходящий отклик по отношению к другим человеческим существам, когда мы встречаемся с ними или думаем о них. То есть метта – рациональная эмоция. Когда мы думаем о других, самая разумная реакция – реакция

---

4 Джон Макмюррей, «Разум и эмоции», Лондон, 1947, с. 19.

метты. Мы будем желать всем другим существам счастья и свободы от страха, точно так же, как мы желаем этого себе. Понимание того, что ты не так уж отличаешься от любого другого человеческого существа, что мир не вращается вокруг тебя, – это пример интеллектуального понимания, соответствующего реальности. Действовать на этой основе – значит обеспечить подходящий фундамент для нашего взаимодействия с другими.

Метта – это норма или мера нашей человеческой реакции на других. Здесь слово «норма» не обозначает посредственности или обычности: оно ближе по значению к таким словам, как шаблон, образец или модель. Это идеал, соответствовать которому мы стремимся. Именно в таком смысле Кэролайн Рис Дэвидс и другие ранние западные ученые иногда переводили слово «Дхарма» как «Норма». Несмотря на все свои недостатки, такой перевод действительно имеет смысл, поскольку определяет учение Будды как модель духовной жизни.

Подобно этому, в подлинном смысле слова «нормальный», нормальное человеческое существо – то, которое соответствует норме человечности, а нормальная человеческая реакция – это реакция, которой можно ожидать от этого положительного, здорового, должным образом развитого, уравновешенного человеческого существа. Метта – это, так сказать, та реакция, которой стоит ждать от одного человеческого существа при встрече с другим. Именно с этим чувством мы должны сродниться, если хотим ощущать в полной мере свою человеческую суть. Именно это Конфуций называл «жень» или «человечностью сердца» – признанием общей для нас человеческой сути и поведением или деятельностью, основанной на этом ощущении.

Метта – это эмоциональная реакция на других, которая соответствует реальности и в этом смысле обладает природой проникновения. Для начала это проникновение, скорее всего, будет довольно приземленным – проникновением с маленькой буквы «п», так сказать, – но со

временем оно станет Проникновением с заглавной «П», *праджней* или мудростью в полном смысле слова. Другими словами, посредством развития метты вы со временем сможете выйти за пределы двойственности субъекта и объекта – а это и есть конечная цель искателя мудрости.

## **Высшие обители**

*Метта – это синтез разума и эмоции, правильное воззрение и искусное деяние, незамутненное духовное видение и блаженство теплого и открытого сердца.*

Взращивая метту, мы пытаемся развивать то, что можно назвать высшими эмоциями, то есть теми эмоциями, которые дают нам возможность соединить наше обычное сознание с чем-то более чистым и духовным. Без такой возможности мы не смогли бы приблизиться ни к высшим уровням медитативного опыта – называемым *дхьянами*, – ни к самому Просветлению. Все обстоит так, как будто метта в смысле обычной положительной эмоции стоит на полпути между мирским и духовным. Прежде всего, нам нужно развивать метту способами, которые доступны нашему пониманию – просто с помощью обычного дружелюбия, а потом мы сможем начать поднимать наши эмоции до гораздо более возвышенной степени насыщенности.

Как уже должно быть ясно, метта в подлинном смысле отличается от обычного расположения. На самом деле, она не похожа на любовь или дружелюбие, к которым мы привыкли, она гораздо более позитивна и гораздо более чиста. Легко недооценить метту и счесть ее довольно мягкой и нетребовательной. В конце концов, трудно постичь, какова она на самом деле; только ощутив ее, вы можете оглянуться на свой прежний эмоциональный опыт и оценить разницу. То же самое справедливо и по отношению к каждой из четырех брахма-вихар. Когда мы, к примеру, начинаем развивать

сострадание, нам нужно найти в себе любой его зародыш и помочь ему вырасти. Со временем наш опыт углубится, и, если наши усилия по его развитию будут сопровождаться сильным влечением к изучению Дхармы и готовностью воплотить эти идеалы в повседневной деятельности, мы можем прийти к ощущению очень чистого, позитивного сострадания, которое будет сильно отличаться от того, что мы обычно понимаем под этим словом. Подобно этому, чистый опыт сорадования, *мудиты*, является, в силу своей насыщенности, совершенно отличным от обычного удовольствия, которое мы можем испытывать, зная, что у кого-то хорошо идут дела.

*Упеккха*, равенность, – это духовное качество особенно возвышенного рода. В обычном опыте мы ощущаем ее отголоски, вероятно, в безмятежности, которую можно найти в природе, оставшись в одиночестве в лесу в безветрие, когда деревья молчаливо окружают вас. Но упеккха выходит далеко за пределы даже такого покоя: она обладает собственным мощным, точным и даже динамическим качеством. И это лишь описание упеккхи в ее мирском смысле. Полностью развитая брахма-вихара – это безмятежность неопишимо тонкого и глубокого рода. Вдохновленные проникновением, мы ощущаем, как будто нет ничего кроме покоя. Это чувство воистину всеобъемлюще и совершенно непоколебимо. Это не просто отсутствие противоречий, в нем есть собственное величие и устойчивость. Поскольку оно имеет отношение к природе самой реальности, никакие отвлекающие факторы не могут на него воздействовать.

Развивая метту, вы закладываете прочное основание для развития Проникновения. Другими словами, чем более соответствующими реальности становятся ваши эмоциональные реакции, тем ближе вы становитесь к Проникновению. В Махаяне такая полностью реализованная метта называется *махамайтри*. «*Маха*» означает «великая» или «высшая», а «*майтри*» – это санскритский эквивалент



метты, поэтому это метта, ставшая великой, возведенная в абсолютную, Просветленную форму. *Махамайтри* представляет собой реакцию Будды или Бодхисаттвы на живых существ, хотя эта реакция – не вполне эмоция, как мы ее понимаем. Прежде всего, она полна ясной и рациональной осознанности. Живые существа страдают, так по какой причине не испытывать к ним сочувствия? Как можно не почувствовать сострадания? Как можно не попытаться помочь им?

В совершенно здоровом человеке чувство и мысль практически тождественны. Вы думаете и чувствуете одновременно, разрыва между ними нет. Но у большинства людей мысль и чувство разделены и даже противопоставлены друг другу. Если наше мышление объективно до такой степени, что становится вычислением, а чувства настолько субъективны, что доходят до сентиментальности, мы, скорее всего, будем скатываться от этой сверхобъективной мысли назад к сверхсубъективному чувству.

Д. Г. Лоуренс описывает деятельность мысли как «человека в его целостности, полностью присутствующего»<sup>5</sup>, что привносит целостное, эмоционально живое качество в осознанность, к которой мы должны стремиться в своей интеллектуальной жизни. Уильям Блейк описывает отношения между разумом и эмоциями по-другому. Разум, говорит он, это граница или внешнее окружение энергии, ограничивающий или связывающий фактор, который необходим, если выражение энергии не должно свестись к бесформенности и путанице<sup>6</sup>. Так что разум – это то, что придает эмоции форму. Важно, что он не навязывается извне силой, тормозя или ограничивая эмоцию. Форма растет вместе с эмоцией, позволяя ей выражаться и воплощать себя

---

5 «Мысль», в «Избранных стихотворениях», «Пингвин», Лондон, 1969, с. 227.

6 «Бракосочетание Неба и Ада», 67.

в красоте и истине.

Подобно этому, когда мы создаем метту и сострадание, это подразумевает умственную, рациональную активность, а не просто чувство. Мы сознательно готовим подходящие условия, в которых, как нам известно, может возникнуть это чувство. К примеру, мы вызываем в уме образы людей, на которых мы хотим направить любовь и счастье. Метта – это синтез разума и эмоции, правильное воззрение и искусное деяние, незамутненное духовное видение и блаженство теплого и открытого сердца.

Вероятно, самый ранний и, несомненно, один из самых выдающихся примеров учения Будды о метте можно найти в одном из древнейших сохранившихся писаний Палийского канона – «Карания метта сутте». Ученые определили, что собрание учений под названием «Сутта-нипата», из которого взята «Карания метта сутта», большей частью состоит из ранних писаний, но, несомненно, не полностью, поскольку включает достаточно много сравнительно позднего материала. Также установлено, что брахма-вихары – не только ранние, но и центральные учения в проповедях Будды.

Сутта появляется дважды в Палийском каноне, в «Сутта-нипате» и «Кхуддакапатхе», где ей дано название, ставшее более известным – «Карания метта сутта». Сутта имеет форму не прозаической проповеди, но серии стихов, имеющих исчислимый размер – то есть разбитых на строки с фиксированным числом слогов. Вероятно, мы можем даже считать ее стихотворением, вдохновенным мощным опытом метты.

Текст состоит всего из десяти строф. Для начала, он отсылает к цели, которой стоит следовать, и ясно обозначенному, здоровому стремлению, необходимому для того, чтобы ей следовать. Далее устанавливается общий характер нравственности, необходимый для основы развития метты. Вслед за этим нас знакомят с особенностями того, как практиковать медитацию метта-бхаваны, и в седьмой строфе

предполагается, какой степени силы мы можем достичь в переживании метты. И, наконец, сутта обозначает плоды упражнения, устанавливая тесную связь между развитием метты и развитием Проникновения в природу реальности.

Перевод, который мы используем, – один из очень многочисленных и сделан Садхатиссой. Прежде, чем мы рассмотрим его детально, строку за строкой, слово за словом, вероятно, стоит прочесть его целиком про себя несколько раз. Как я сказал, текст – на самом деле своего рода стихотворение, и, как и в случае с любой поэзией и, особенно, с поэзией, полной столь глубокого смысла, само чтение – это своего рода медитация, атмосферой которой должно быть проникнуто все последующее изучение.



## Глава 1

### Путь метты

**Тот, кто искусен в добродетели, кто желает достичь этого состояния покоя (Ниббаны), должен поступать так.**

*Караниям аттхакусалена  
ян там сантам падам абхисамечча*

### Цель

Практика буддизма имеет ясную цель: она приводит к Проникновению в подлинную природу вещей. Следовательно, не удивительно, что в «Карания метта сутте» Будда помещает эту цель во главе своего описания – или хвалебной песни – метты. Смысл развития метты – приблизить вас к реальности. Добрые или благожелательные мысли и действия, будучи, несомненно, хороши сами по себе, являются выражением метты только в той мере, в какой они способствуют реализации подлинной природы вещей.

Здесь Будда подчеркивает это дважды. Во-первых, мы узнаем, что метту должен развивать человек, который знает, что для него хорошо, который «искусен в добродетели», *аттхакусалена*. Палийское существительное, которое переводится как «добродетель» – *аттха*, что означает не только «благо», но также и «цель»<sup>7</sup>. Это имеет смысл, поскольку что-то вряд ли может быть для вас целью или направлением, не будучи также благом для вас. В этом случае слово используется, чтобы обозначить окончательную цель или окончательное намерение, в свете которого должны оцениваться все меньшие цели, все меньшие блага.

Буддизм обладает ясным пониманием того, каково это окончательное благо или окончательная цель, как, на самом

---

<sup>7</sup> Саддхатисса переводит это слово как «благополучие» в поздних редакциях.

деле, и все религиозные учения, хотя их представления об этом благе могут сильно различаться. Это не благо в туманном значении того, что может принести вам пользу в целом, не просто что-то, что поможет вам почувствовать себя лучше. Для буддизма благо, *аттха*, обычно называемое Просветлением, предлагает единственное долгосрочное решение всеобщих человеческих проблем разочарования, тщетности и несчастья.

*Аттха* – это окончательная цель, к которой ведет любая искусная деятельность. Это мотивация, по причине которой человек может покинуть дом и отправиться в скитания или обратиться к монашеской жизни. Это цель, ради которой человек решает жить духовной жизнью. Это причина заняться медитацией. Красота слова *аттха* заключается в том, оно предполагает нечто высшее, лучшее, более красивое, более реальное, не ограничивая это чем-то особенным. Оно оставляет место для воображения. Не будучи расплывчатым, это слово просто передает смысл чего-то в конечном счете полезного, на что направлены все ваши высочайшие устремления. Эта цель расширяется другими известными палийскими словами, такими, как *бодхи* или пробуждение и *Ниббана* (*нирвана* на санскрите), которая традиционно определяется как окончательное угасание цепляния за эго. Однако великая исследовательница пали эдвардианской эпохи Кэролайн Рис Дэвидс говорит, что в начале своей проповеднической деятельности Будда был в меньшей мере склонен использовать эти явно описательные понятия, отсылая к окончательной цели своего учения. Вместо этого, он предпочитал называть цель просто – целью, благом, аттхой.

## **Покой**

*Будду иногда называют Сантинаяка, «тем, кто ведет к покою».*

Если *аттха*, благо или цель, и кажется слишком пространным понятием, то сутта далее немного уточняет его – и здесь мы подходим ко второму положению Будды. Некоторые переводчики включают слово *Ниббана* в эту строфу, чтобы прояснить, что окончательная цель – запредельная, а не мирская. Однако в самой сутте используется выражение *сантам падам*, упоминания о *Ниббане* нет. *Падам* – это «состояние» или «обитель» (то же слово мы находим в известном собрании изречений Будды, «Дхаммападе»), но здесь обитель – это не истина, не мудрость, не само Просветление. Это обитель покоя: *санта* синонимично санскритскому *шанти*.

Может быть, слово *санта* используется просто для того, чтобы вписаться в стихотворный размер. Но, если оставить это в стороне, почему покой должен подчеркиваться в этом контексте как первостепенная характеристика буддизма? Ответ, вероятно стоит искать в том, чем не является *санта*. В буддийской литературе это положительный эквивалент состояния беспокойства, известного как *дуккха*, состояние неуравновешенности, неудовлетворения и разочарования, из которого – следуя своей цели – мы выходим. Когда *дуккха* постоянно истребляется, когда она вырывается с корнем, когда преодолеваются все противоречия, остается покой. *Санта*, таким образом – это тот аспект нашей окончательной цели или блага, который имеет самое непосредственное значение и привлекателен для нас, поскольку мы пребываем в хроническом и привычном состоянии недовольства или даже страдания. Эта идея цели как покоя столь важна, что Будду иногда называют Шантинаякой, «тем, кто ведет к покою».

## **Искусный в обучении**

*Духовная жизнь – это вопрос не столько праведности или благочестия, сколько навыка.*

Слово, переведенное как «желает достичь», *абхисамечча*, буквально означает «искусен в», так что на самом деле это подразумевает знание и понимание того, каким путем достичь этого состояния. Это вопрос искусности и, следовательно, в некоторой мере вопрос упражнения. Непросветленное состояние неудовлетворенности и неразберихи, которое мы называем *дуккхой*, является результатом нашего прошлого неумения действовать искусно, и, если мы хотим когда-нибудь устранить эту *дуккху*, нам нужно стать искусными во всем, что способствует достижению этой цели. Нам нужно предпринять соответствующую тренировку. Именно так работает буддизм: это вопрос упражнения, практического развития навыков, которые помогут вам приблизиться к вашей окончательной цели или благу. И путь начинается с того, что вы начинаете осознавать, что есть высшие цель или благо, которые нужно постичь.

Выражение *аттхакусала*, «искусный в добродетели», отсылает к важному духовному принципу, по крайней мере, в буддизме. Насколько я знаю, нет ничего, что соответствовало бы ему, к примеру, в христианской традиции, но в том, что касается буддизма, духовная жизнь является вопросом не столько праведности или благочестия, сколько искусности. Конечно, идея упражнения присутствует в любой религиозной практике. Но как путь упражнения буддийский путь не похож на большинство иных представлений о религиозной практике. В нем нет ощущения долга, повеления быть более святым. Вместо этого, нужно просто развивать определенные навыки и тонкости поведения, как это делает музыкант, повар, архитектор или атлет. «Карания метта сутта» не говорит о «хорошем человеке» или о «святом». Она просто предлагает себя каждому, кто знает, что для него является истинным благом, и знает, что действительно благотворно для человеческого существа, а также знает, как правильно приблизиться к воплощению этого. Способность предпринять подобную тренировку



требует определенной степени разумности, но также и практических способностей, способности делать что-то. Вы не можете успокоиться на теории. Если вы искусны в добродетели, вы можете и не знать точно, какова ваша окончательная цель, но, тем не менее, вы вполне ясно понимаете, что приведет вас к ней. *Кусала* – это недвусмысленное понятие, означающее буквально «навык» в обычном смысле слова, выполнение того, что приведет вас к желаемому результату, как можно говорить, к примеру, о том, что кто-то искусен в рукоделии, использовании языка, вождении машины или игре на музыкальном инструменте. Однако в этом контексте искусность или благо относится к тому, что хорошо или искусно с нравственной точки зрения.

Вероятно, определяющей характеристикой искусного поступка, речи или мысли является их свобода от узкого эгоистичного интереса. Искусность – это, по сути, состояние ума, исполненного равностности, устойчивого и ясного видения и признания непостоянной природы вещей. Если вы нравственно искусный человек, вы видите страдания и разочарование, которые возникают из ограниченного и омраченного эгоистического интереса, особенно вашего собственного, и пытаетесь действовать, говорить и думать в большем согласии с реальностью. Для буддизма является аксиомой, что «я», которое мы столь ревностно охраняем, на самом деле всего лишь идея. Более того, буддизм учит, что именно эта защита «я» и наше привычное цепляние за вещи в попытке упрочить это устойчивое представление о том, кем мы являемся, становится коренной причиной всех наших трудностей и страданий в жизни.

Неискусные состояния всегда стремятся вклинить во все эгоистический интерес, мешая течению жизни с помощью мысли о нашей собственной выгоде или прибыли. Нравственная искусность, напротив, заключается в том, что мы избегаем негативных эмоций, таких, как зависть, ненависть или жадность, и развиваем положительные эмоции, такие, как метта, а также ясность видения (что

традиционно называется правильным воззрением). В искусном состоянии ума мы действуем, исходя из осознанности. Мы способны поставить себя на место другого человека и попытаться понять его проблемы и трудности, а также идеи и стремления. Мы ощущаем счастье при виде счастья других. Мы терпеливы, когда другие раздражают нас или угрожают нам. Мы щедро делимся своими владениями, нашим временем и энергией. Мы охотно стремимся помочь другим всем, чем можем. И, что важнее всего, мы думаем, говорим и действуем так, чтобы это благотворно влияло на ситуацию в целом, а не просто способствовало продвижению наших собственных целей.

Быть искусным в добродетели – значит стремиться к состояниям сознания, которые свободны от тяжелого груза эгоистического интереса и взаимных обвинений. Это значит также знать, как действовать для достижения таких состояний ума. На такой основе человек начинает наслаждаться собственными переживаниями, относясь к ним с большей легкостью и пронизательностью, со знанием того, что этот подход приведет его к окончательной цели, к подлинной пользе и счастью.

### **Голос Будды: называющий условия, не повелевающий**

*Будда не дает заповедей – он проясняет последствия  
возможных способов действия.*

*Караниям* буквально означает «позволь ему делать». Если кто-то желает достичь этого состояния покоя, позволь ему это сделать. Смысл здесь, скорее, условный, а не императивный – это очень характерно для учения Будды и время от времени появляется в палийских писаниях. Будда не дает заповедей – он проясняет последствия возможных способов действия. Если вы хотите достичь определенного результата, говорит Будда, вам нужно действовать

определенным образом.

Условное утверждение обращается к разуму человека, в то время как категоричное или императивное предписание, можно сказать, обращается лишь к его желанию избавиться от личной ответственности. Повелительное наклонение подразумевает поспешность, почти нетерпение увидеть, как кто-то действует определенным образом. Вы можете предложить награду за выполнение ваших предписаний или угрожать наказанием за неповиновение, но вы не хотите тратить время на ненужные объяснения. Повелительное наклонение – способ общения всех тех, кто стоит у власти, от военачальников до занятых родителей. Это голос Иеговы, Бога Ветхого Завета, с его десятью заповедями, его моровыми язвами, саранчой и котлами, его пожарами и наводнениями.

Будучи в Индии, однажды я остановился в Пуне у своего друга доктора Мехты и стал свидетелем того, как к нему с визитом пришла пара адвентистов седьмого дня. Муж с воодушевлением отстаивал свою религию, и, не успели они войти, он уже стал намекать на обращение доктора в их веру. Доктор Мехта был человеком большого ума, и подход христианского проповедника оказался совершенно неподходящим для подобной задачи. Очевидно, будучи не в силах привести разумные доводы, проповедник пытался положиться на убеждающую силу Библии, силу, которая, по его мнению, возникала не из ее способности дать рациональные объяснения, но просто из заявления о том, что это слово Божье. «Разве вы не видите?» – вновь и вновь повторял он. – Это говорит Библия. Господь напрямую говорит с нами через эту книгу». И он протягивал книгу доктору Мехте, как будто самого ее существования было достаточно для исключения любых сомнений. Как будто мы были настолько упрямы, что не могли отказаться от своих рациональных возражений. Его довод, который на самом деле звучал как «это должно быть истиной, поскольку это истина», напоминал слова измотанных родителей по всему

миру: «Потому что я так сказал». Наконец, жене проповедника, которая, по-видимому, понимала природу разума лучше, чем он, пришлось дернуть его за рукав и сказать ему: «Но, милый, этот господин не верит в Библию».

Условное утверждение, напротив, выражает спокойствие, терпение и уважение к личной ответственности человека за понимание ситуации и выбор того, какие действия нужно предпринять, если вообще нужно. Что касается императивного утверждения, если это не вопрос крайней необходимости, оно предполагает, что человек, дающий предписание, преследует личные цели, эмоционально заинтересован в результате. Повелительное утверждение всегда содержит скрытую угрозу наказания, и по этой причине нам стоит всегда его опасаться. Если кто-то не хочет пояснить, почему ему хочется заставить вас думать определенным образом или верить во что-то, есть вероятность, что им самим не известны причины, и они не хотят разбираться в них, поскольку боятся остаться наедине с сомнениями. Любая нетерпимость к рациональным возражениям с их стороны, любая склонность к гневу, когда их желанию препятствуют, предполагает, что будет мудро поставить их мотивы под сомнение.

Напротив, буддизм учит, что нет ничего плохого в сомнении, и буддистов побуждают обдумывать все и приходиться к собственным выводам. Нас может удивить спокойствие и равнодушие даже самого бесхитростного буддийского монаха в традиционной буддийской стране, когда он встречается с кем-то, кто не разделяет его религиозных убеждений. Его легкое отношение основано не на интеллектуальной вялости, беспечности к учению или своего рода релятивизме, который позволяет ему рассматривать все учения как более или менее сходные. Оно берет начало в том факте, что он не принимает ничего на свой счет. Он с радостью объяснит вам что-нибудь из буддийских взглядов, если вы покажетесь ему подходящим для этого, но он не почувствует себя под угрозой, если

узнает, что вы следуете иной вере. Может быть, он лично и сочтет, что вы на неверном пути, но он не позволит этой мысли нарушить своего ровного и дружелюбного к вам отношения.

Дхарма, учение Будды, обращается к разуму в широком смысле слова, а не только к желанию верить. Вам нужно суметь понять, к примеру, связь между неискусными поступками и состояниями ума и страданием, а также между искусными состояниями ума и поступками и счастьем. Сам Будда, как утверждают учения, говорил: «Приходят Будды или не приходят, одно неизменно и верно – из страстного желания возникает страдание». Это то, что вы можете проверить сами, в отношении вашего собственного опыта. Приходят ли Будды или нет, это ничего не меняет.

Образ Будды, хотя он и имеет центральное значение в буддизме с точки зрения его истории и вдохновения, не первостепенен в смысле вероучения, как первостепенна вера в личность Христа как Сына Божия в христианской традиции. Буддизм основан не на воле или даже личности Будды, но на Дхарме, учениях Будды, и истине, руководством к коей являются эти учения, почитаемые самим Буддой.

Да, Будда утверждает, что ощутил в своей жизни истину того, чему он учит, и он является источником духовного авторитета. Но это единственный авторитет, которым он обладает. Он не требует от нас ничего, пока мы не решаем следовать ему. Если вы на самом деле хотите развиваться, вы должны самостоятельно решить, приносит ли ваша жизнь вам удовлетворение или нет. Если нет, вам решать, как с этим поступить.

Буддисты веками прославляли Будду и заходили в этом столь далеко, что делали его – как в сутрах Махаяны – символом самой абсолютной реальности. Но даже рассматриваемое в таком ключе, его достижение – все же точно такое, на которое способен любой человек. Буддисты верят, что любой может стать просветленным человеческим существом, если только он приложит усилия и последует

примеру Будд. Делая это, вы следуете не приказам или заповедям, а примеру. Вы видите, что сделали Будды, что это самое искусное, что можно сделать, что это привело в прошлом этих человеческих существ к их окончательному благополучию, и то же самое может произойти с вами.

Одно дело принять авторитет учителя или решить принять наставление или правило, и совершенно иное – когда от вас ждут подчинения приказам. Использование приказания – приказа, а не наставления – неотделимо от чувства принуждения, а там, где есть принуждение, не может быть никакого учения, достойного названия духовного. Духовная жизнь посвящена развитию личности, особенно развитию осознанности, вашего собственного сознания, вашего собственного чувства ответственности. Как можно принудить вас к этому? Это невозможно с точки зрения логики.

Вот почему сутта говорит, что «тот, кто искусен в добродетели, кто желает достичь этого состояния покоя (Ниббаны), должен поступать так». Если вы не искусны в добродетели и не чувствуете особой необходимости в достижении Ниббаны, прекрасно, это учение не для вас. Хотя Будда поспорил бы с вами, он не будет принуждать вас силой к тому, чтобы вы делали то, чего не хотите. Отрицать обычную человеческую свободу, угрожать или упрашивать – не значит передавать Дхарму. Преподнесение духовных принципов с позиции силы или принудительного авторитета, на самом деле, не соответствует этим принципам. Это мирское заявление, оно не проистекает из положения духовного авторитета.

Так что условное или гипотетическое утверждение – самый подходящий способ передачи Дхармы. Если Будда – Шантинаяка, тот, кто ведет существ к покою, это, в каком-то смысле, все, что он делает, и, вероятно, все, что он может сделать. Никто не будет угрожать вам адскими муками, если вы решите, что и так вполне счастливы. Будда просто указывает вам путь. Вам решать, хотите ли вы ему следовать

или нет.





## Глава 2

### Нравственные основы метты

**Он должен быть способным, прямым, совершенно прямым, обладать благородной речью, мягкостью и скромностью.**

*Сакко уджу ча суджу ча  
сувачо часса муду анатимани*

Условное утверждение Будды – что, если вы хотите этого, то вам нужно сделать вот это – нечто большее, чем приглашение, это также вызов. Насколько мы готовы следовать этому пути покоя? В строках, которыми начинается сутта, нас знакомят с уровнем, которого должно достичь наше обычное человеческое развитие, если мы хотим вступить на путь высшей эволюции, как я это называю – то есть, так сказать, на путь сознательного саморазвития, с помощью которого мы можем полностью реализовать свой духовный потенциал. Не говоря уже о духовных качествах, необходимых для этого, есть ли у нас даже основные человеческие качества, которых требует подобное предприятие? На этом этапе, прежде чем пытаться развить идеальную реакцию на других, которую мы называем меттой, нам нужно выяснить, как мы взаимодействуем с другими на основополагающем уровне, вероятно, став предельно нравственными. Пока мы это не сделаем, наши представления о метте не будут иметь ничего общего или будут иметь мало общего с нашей способностью воплотить ее в нашей повседневной жизни. Сказав нам, к чему на самом деле стремится «искусный в добродетели», первая строфа сутты, следовательно, продолжает рассказывать нам, как должен поступать такой человек, не в частности, а в целом.

## **Искусность**

*Сутта не ищет знаков раннего благочестия. В ней не говорится, что вы должны быть чувствительной душой или духовным человеком. В ней просто говорится, что вы должны быть способным.*

Стоит отметить, что первое качество, упомянутое здесь, большинству людей не приходит на ум связывать с духовной жизнью как таковой. Сакко, слово, переведенное здесь как «способный», значит просто – «способный сделать что-то», решительный и опытный. Это предполагает, что буддийский подход к духовной жизни довольно практичен и прозаичен. Сутта не ищет знаков раннего благочестия. В ней не говорится, что вы должны быть чувствительной душой или духовным человеком. В ней просто говорится, что вы должны быть способным.

Пример из палийского канона показывает нам, что некоторые из самых первых учеников Будды вовсе не были благочестивы, по крайней мере, поначалу. Эти молодые люди были теми, кого в наши дни, пожалуй, назвали бы плейбоями, они искали хорошего времяпрепровождения и ощутили в ходе этого определенное разочарование и избавление от иллюзий. Они происходили из богатых семей торговцев и, как говорится, однажды отдохали на природе. Они привезли с собой жен – кроме одного молодого человека, у которого не было жены, но он захватил куртизанку. Затем эта девушка подпортила всем отдых, исчезнув с украшениями, и, когда появился Будда, все были заняты ее поисками.

Хотя они намеревались повеселиться, все обернулось довольно печально, и Будда уловил этот момент разочарования, предложив молодым людям более надежный источник развлечений, который можно открыть в Дхарме. Зачем терять время на поиски этой женщины, спросил Будда, если, возможно, лучше потратить его на поиски себя? Со

временем, вдохновленные учением Будды, эти плеейбои стали теми, кого в наши дни мы называем монахами<sup>8</sup>.

В этом отрывке есть много такого, над чем стоило бы поразмышлять, но в данном контексте стоит отметить, что эти молодые люди на первый взгляд вовсе не были подходящими кандидатами для духовной жизни. Они были не из тех, кто особенно интересовался религией или медитацией. Однако они, несомненно, были способны понять, что для них благо, и понять, что станет еще большим благом, когда им на это указали. Они были здоровыми психологически, способными приложить свои возможности практически в любом направлении. Вы можете отправиться на работу или решить не делать этого. Вы можете знать немного о садоводстве, немного о столярном деле, уметь присмотреть за детьми или приготовить пищу из того, что осталось на кухне. На самом деле, сталкиваясь с любой ситуацией, трудной или не очень, вы можете справиться с ней, вы можете разобраться, вы можете найти решение. Вы знаете, как позаботиться о себе и можете позаботиться о других, если будет нужно. Таково способное человеческое существо, продукт долгого хода эволюции, и именно такой человек нужен, чтобы вступить на путь духовного развития. Не имеет значения, интересуется ли вас религия, философия, духовность, мистицизм, высокое искусство или даже буддизм как таковой. Все это немногого стоит, если вы не являетесь в первую очередь способным человеческим существом, тем, кто в состоянии быть действительным членом общества в обычном смысле слова, заботиться о себе, управлять собственной жизнью и прокладывать свой путь в мире.

Стоит сказать, что наши способности – это не всегда вопрос исключительно наших усилий. Некоторые качества являются результатом разнообразных глубоко укорененных условий, которые тянутся через всю вашу жизнь или просто наследуются. Если ваше воспитание было благотворным – то есть, вы были окружены людьми, которые заботились о вас,

---

8 «Виная», «Махавагга», 1, 14.

помогали вам расти и эффективно учиться, – необходимые качества могут достаться вам легко, особенно, если в силу особенностей личности вы были способны воспользоваться этими возможностями в полной мере. Скорее всего, ваш ум будет изобретателен и устойчив, что поможет вам разобраться с собственной духовной практикой.

Без таких преимуществ вам может оказаться сложно найти в себе обычные человеческие способности, чтобы двигаться вперед в духовной жизни. Если воспитание и жизненный опыт были особенно трудными, если есть психологические или эмоциональные факторы, которые стоят на пути духовного продвижения, вам может понадобиться время, чтобы преодолеть это и объединить различные аспекты вашей личности в однонаправленной ясности цели. Дхарма может вдохновить вас, но вам может не хватать практических человеческих качеств и стойкости ума, необходимых для успешной ее практики. Если вы осознаете, что психологически слабы или эмоционально зависимы, лучше всего начать упорную работу на этом уровне. Не все, кто приходит на занятия по буддийской медитации, обладают уверенностью в себе, целеустремленностью и независимостью ума, которые не только ассоциируются с успешно приложенными стараниями, но также обеспечивают необходимую движущую силу для духовной практики. Если вы находитесь в подобном положении, вам придется сначала направить свою энергию на то, чтобы обеспечить себе основу – психологическую силу. Вам может принести пользу психотерапия или психоанализ, но, возможно, еще полезнее работать над дружескими отношениями и учиться компетентно и надежно выполнять свою работу.

Духовные учителя должны быть ответственны за то, чтобы не подталкивать своих учеников к более трудной духовной практике, нежели та, к которой они готовы, или позволять, чтобы энтузиазм ученика побудил его взяться за то, что ему не по зубам. Медитация может помочь выявить проблемы человека на этом непосредственном психологическом

уровне, просто внося немного покоя ума, в то время как ритуалы и практики поклонения помогут создать больше энергии и позитивного настроения. Ретриты могут углубить практику и сделать ее более устойчивой. Но даже тот, кто регулярно медитирует и, несомненно, получает от этого пользу, не обязательно будет способным в том смысле, что будет оставаться эмоционально позитивным на всех подъемах и спадах жизни, посвященной духовной практике. Не каждый может обладать такой решимостью, чтобы действовать определенным образом и держаться за это, к примеру. Для того, чтобы стать здоровым, способным человеческим существом, нужно время. Я лично знаю людей, которые регулярно медитировали долгие годы, но вряд ли добились многого с духовной точки зрения. В некоторых случаях дружеские отношения и работа – более эффективные способы упрочить уверенность в себе и способность действенно взаимодействовать с миром.

Сутта вполне очевидно дает нам понять, что для начала нужно быть способным. В этом нет ничего экстраординарного. Это не означает, что нужно стать совершенным или несокрушимым. Это означает, что мы адекватны, сведущи, способны достаточно успешно выполнять свою работу. Это может показаться чем-то незначительным. Но способность не всегда обретается немедленно. Если вы действительно приходите к выводу, что *не* обладаете такими способностями, это не должно останавливать вас в дальнейших духовных усилиях. Есть множество иных качеств, которые, возможно, вам более доступны, и далее в сутте говорится, каковы они.

## **Прямота**

*Если вам привычно прятать подлинные чувства из страха настроить против себя других людей, показав им истину о том, каковы вы на самом деле, вы вряд ли будете способны*

*встретить эту истину сами.*

Помимо способностей, человек, искусный в добродетели, должен быть «прямым». Палийское слово – «уджу», понятие, которое не отсылает напрямую к нравственности, а, скорее, обычно ассоциируется со стрельбой из лука, поскольку используется для обозначения древка стрелы. Оно означает просто «прямой». Подобно тому, как древко стрелы должно быть прямым, чтобы она поразила цель, последователям Дхармы нужно быть прямыми, чтобы оставаться верными своей цели. Это качество прямооты или честности типично выказывает себя в нашем взаимодействии с другими людьми. Оно касается социальной сферы, сферы экономических отношений и повседневной работы.

В каком-то смысле оно вытекает естественно из первого качества, способности. В действиях того, кто прям, есть определенная, явная практичность. Если вы способны, вы будете делать дела прямо, открыто, без ненужных сложностей. Вам не нужно прибегать к тайнам и окольным путям. Не нужно увиливать от обязанностей. Вы знаете, о чем думаете, и честны в передаче этих мыслей, вы не играете и не прячетесь за полуправдой. Вы прямы.

Прямота часто является ключевым ингредиентом буддийской практики. Так просто пойти на компромисс, увильнуть, «состряпать» истину и затемнить свое намерение. «В целом, я совершенно честен, – можете сказать вы, – так что, конечно, не будет никакого вреда, если я немного смягчу суровую реальность, спрячу грубую истину, немного искажу факты, просто для того, чтобы все прошло легче». Правда, что увиливание иногда может на первый взгляд предотвратить разочарование, по крайней мере, на короткое время, избежать необходимости ранить чувства людей – даже если вы, прежде всего, заботитесь о защите собственных чувств. Столь же несомненно и то, что прямота может доставить вам неприятности и создать сложности в деловых отношениях. Однако даже с мирской точки зрения эти

сложности в большинстве случаев будут в более длительной перспективе вознаграждены положительными дивидендами доверия и уважения со стороны коллег и клиентов.

С духовной точки зрения мы должны помнить, в чем на самом деле заключается избегание встреч с людьми или ситуациями. Если вы скрываете правду о том, что происходит на самом деле, вы лишаете себя способности применять Дхарму в своей жизни. Если вам привычно прятать подлинные чувства из страха настроиться против себя других людей, показав им истину о том, каковы вы на самом деле, вы вряд ли будете способны встретить эту истину сами. Вам нужно быть способным увидеть подлинную опасность в неясности и расплывчатости, увидеть, что избегание истины в непосредственной ситуации совершенно подрывает вашу практику Дхармы. Прямота в этом контексте подразумевает ясное видение своих целей и честность относительно того, как можно их достичь.

Прямой и честный человек знает свой ум и не боится высказывать свои мысли. Свобода от страха и беспокойства – естественное следствие этой готовности быть честным. Если вы по-настоящему прямые, вы не будете пытаться скрыть отрицательные эмоции, у вас возникающие. Даже если вы склонны к гневу, похоти или страху, вы признаете эти тенденции и таким образом избежите вины и отчуждения, которые сопровождают лицемерие и притворство. Вы будете эмоционально активны, уверены в себе и не подвержены чужому влиянию. Сама сутта недвусмысленно и бескомпромиссно отстаивает эту добродетель: «Он должен быть способным, прямым, совершенно прямым». Единственный способ быть прямым, по-видимому, утверждает сутта, – это быть совершенно честным, прямым без какого-либо различения или ухищрений ума: суюю, «совершенно и радостно прямым». Давайте не сомневаться в этом.

Может показаться, что честность – очень простая добродетель. Однако нужна определенная мера

психологической целостности, если мы хотим обладать эмоционально положительной, доверяющей природой, которая может взаимодействовать с другими без ощущения потребности в запутывании, нерешительности и хождении вокруг да около. С другой стороны, вы можете подумать, что у вас нет проблем с честностью, когда на самом деле ваша прямота граничит с хамством. Есть разница между открытостью и беспристрастностью и просто грубостью и резкостью. Грубость речи может прикрываться честностью и открытостью, но на самом деле она отражает предвзятое отношение к другим, утрату осознанности относительно влияния на них вашей речи и поведения. Некоторые люди гордятся тем, что говорят, что думают: «Говорю, что приходит на ум», а на самом деле это просто отговорка, чтобы не прислушиваться к чувствам других. Прямота может обернуться запугиванием, если она сопровождается недостатком осознания сложностей и различий в восприятии людей и мыслью о том, что последствия вашей прямоты – не ваша забота.

Так что далее сутта рекомендует еще одно человеческое качество тому, кто хочет достичь состояния покоя: качество обходительной речи, речи, которая блага, уместна и приятна. Мы не можем себе позволить быть резкими или невнимательными в нашем общении с другими, если мы хотим приблизиться к окончательной цели.

## **Гибкость**

*Буддизм призывает не к раболепному самоотречению, а к героическому альтруизму.*

Качество, которое восполняет ненужные оттенки прямоты или совершенной честности в речи – *часса*, слово, которое, по-видимому, доставило переводчикам немало трудностей. *Часса* может быть переведено как «послушный», но это не



совсем повиновение или покорность. Это скорее податливость, желание соответствовать идеям других, до тех пор, пока эти идеи не становятся неразумными или ошибочными.

Податливость противостоит неуступчивости, которая часто сопровождается стремлением к прямоте. Быть податливым – не значит, что вы немедленно позволяете другим делать все по-своему наперекор вашим лучшим решениям. Но вы не отворачиваетесь от их предложений просто потому, что эти идеи не принадлежат вам. Вы разумны в споре и легки в общении, особенно в тех вопросах, которые не имеют большого значения. И вы готовы следовать руководству тех, кто более опытен или лучше подготовлен, чем вы.

Буквальный перевод следующего прилагательного в этой строке, *муду*, означает «мягкий, спокойный, слабый и нежный». Несомненно, в данном контексте мы можем исключить значение «слабый». Остается приятный нрав, спокойные и благородные манеры, нежная восприимчивость. Это качество, которое возникает естественно из предыдущего: *муду* предполагает гибкость, пластичность ума, без ощущения слабости или покорности. Есть много гибкости, много «отдачи» в вашем подходе. Когда нужна податливость, вы податливы. Вы можете приспособиться. Вы приспособляемы и уравновешены.

И, наконец, есть *анатимани*. Здесь это переводится как «скромность», слово, которое несет некоторые довольно неудачные коннотации. Человек, который «искусен в добродетели», не будет принимать подобострастной, раболепной позы одного из самых отвратительных персонажей Чарльза Диккенса, Урии Гипа, который снова и снова напоминает, насколько он смиренен. Буддизм призывает не к раболепному самоотречению, а к героическому альтруизму. *Мана* означает «ум», а «анати» – «не высокий» или «не крайний», так что *анатимани* обозначает отсутствие высокомерия, надменности или самодовольства. Это не исключает уместной гордости или

самоуважения.

Теперь перед нами составной образ того, кто «искусен в добродетели». Такой человек обладает нужными способностями, совершенно прям, любезен в речи, покладист, гибок и лишен самодовольства. И, что, вероятно, самое важное в производимом им первом впечатлении – если вы встретите того, кто искусен в средствах достижения состояния покоя, он не обязательно поразит вас своей религиозностью и уже вовсе не благочестием или святостью. Это просто положительные человеческие качества. Сутта, по-видимому, утверждает, что практика буддизма состоит, прежде всего, в сознательном развитии обычных добродетелей счастливого человеческого существа.

**Он должен пребывать в довольстве и умеренности, обладать немногими обязанностями и жить должным образом, успокоить чувства, быть благоразумным, не поступать опрометчиво и не привязываться с жадностью к семействам.**

*Сантуссако ча субхаро ча  
аппакиччо ча саллахукавутти  
сантиндрийо ча нипако ча  
аппагаббхо кулесу ананугиддхо*

## **Довольство**

*Довольство или его недостаток, по сути, всегда с нами.*

*Сантуссако* или довольство, первое из качеств, упомянутых во второй строфе, предполагает определенную степень индивидуальности. Во-первых, удовлетворенный человек знает, как найти удовлетворение в том, что имеешь. Конечно, Будда, Бодхисаттва или Архат будет довольным абсолютно в любой ситуации. Но в большинстве

обстоятельств удовлетворенный человек будет обладать внутренним покоем, ясностью, теплотой или внутренней гармонией и избегать необходимости стимулировать их извне. Следовательно, удовлетворенный человек – тот, кто ведет простую жизнь, и, наоборот, тот, кто ведет простую жизнь, станет довольным. Довольство связано с индивидуальностью, поскольку, если вы личность, вам не потребуется ничего особенного, чтобы компенсировать некий внутренний недостаток. Вы существуете сами по себе, вы не страдаете беспричинной зависимостью от внешних обстоятельств или одобрения других. Вы находите определенное довольство или полноту внутри себя, в опыте вашего собственного существования. Именно в этом смысле вы удовлетворены.

Но, пытаясь быть самодостаточными и стремясь не слишком открываться всему, что приводит к стимуляции или возбуждению, не закрываемся ли мы от остальных и не закрываем ли свой ум по отношению к жизни в целом? На самом деле, удовлетворенность противоположна закрытому или фиксированному состоянию ума. Это состояние открытости и свободы. Довольство – это состояние щедрости, в котором вам нет нужды за что-то цепляться, чего-то добиваться для того, чтобы быть счастливым. Когда вы довольны, вы здоровым образом наслаждаетесь вашим состоянием существования, будучи свободными от осмотрительности или ненужной сдержанности.

То, что вы полагаетесь на свои внутренние ресурсы, не означает, что вы отсекаете себя от остальных людей. Это бы означало не довольство, а самодовольство. Будучи ближним врагом довольства, самодовольство служит признаком искусственной удовлетворенности вещами как таковыми, и в особенности – собой. Если вы копнете чуть глубже подобной удовлетворенности, вы, скорее всего, обнаружите слепую привязанность к вашему нынешнему состоянию, отстаиваемую практически любой ценой. Вы тайно – а, возможно, не так уж и тайно – поздравляете себя с тем, кто

вы есть, даже не задумываясь о том, чтобы когда-либо стать чем-то другим, чем-то большим. Вы считаете свое нынешнее состояние окончательным. Вы не заглядываете дальше, а в глубине души вы цепляетесь за него изо всех сил.

Самодовольство связано с недостатком, который упоминается более непосредственно в первой строфе сутты: *атимани*, надменностью. Надменный человек, как и самодовольный, не хочет забираться слишком глубоко во все, что может угрожать его фиксированному представлению о том, кем он является. Однако, по иронии судьбы, самодовольство и заносчивость берут начало в недостатке удовлетворенности тем, кем вы *действительно* являетесь. Вы якобы довольны тем, кем вы себя *считаете*. Вы знаете – или чувствуете – что ваше действительное «я» просто неадекватно. Может быть, вы не желаете даже поближе узнать себя настоящего и исследовать вашу подлинную индивидуальность, поскольку боитесь недостатков и несоответствий, которые можете обнаружить. Поэтому вместо этого вы взбираетесь на пьедестал и создаете фальшивое «я» на месте реального.

Если вы поступаете так, вы не допускаете никакого подлинного общения, поскольку настоящее общение всегда подразумевает открытие себя другим. Надменный или самодовольный человек, скорее всего, не захочет знать правду о себе, что, в свою очередь, означает, что такой человек не сможет быть по-настоящему восприимчив к другим. Только учась ощущать метту к себе и другим, такой человек сможет выбраться за пределы собственного фиксированного и, следовательно, ложного представления о себе.

Безмятежность, простота и довольство, как утверждается, являются позитивным эквивалентом третьего наставления, воздержания от неправильного сексуального поведения. Без довольства, к примеру, человек, состоящий в браке, будет, скорее всего, испытывать неудовлетворенность от текущей ситуации и начнет озираться в поисках нового сексуального

партнера. Но когда вы более независимы эмоционально – то есть более удовлетворены, – вы осознаете, что сексуальные отношения не могут принести полного ощущения совершенной полноты, они способны принести лишь определенный уровень удовлетворенности. Тогда вы, скорее всего, сможете удержаться в рамках брачных отношений, не ища вне их какого-то особого опыта, который якобы обещает вам большее удовлетворение. Вы понимаете, что довольство можно найти лишь в том, кем вы являетесь и что вы имеете, а не в том, кем вы могли бы быть и что бы могли иметь.

Наше стремление обладать вещами редко имеет что-то общее со способностью этих вещей удовлетворить наши страстные желания. Люди обычно едят сладости не из-за их вкуса, а из-за временного ощущения утешения, которое они приносят. Но утешение нематериально, и, конечно, его не найти в пластиковой упаковке, так что мы с большей или меньшей вероятностью будем разочарованы. Затем, когда нам не удастся облегчить нашей жажды утешения и, не имея какой-либо иной, более творческой возможности, мы, скорее всего, потянемся за еще одной конфетой. Мы как будто страдаем от постоянной мелочной нужды, безымянной недостатчи, некой вездесущей пустоты, которую мы пытаемся чем-то заполнить – конфетой, особым удовольствием, мельканием журнальных страниц или телевизионных каналов. Это повторяющаяся природа невротического цепляния. Мы не можем наслаждаться тем, что кажется нам желанным, потому что то, чего мы на самом деле хотим, нематериально. Хотя мы видим это в объекте, на самом деле этого там нет. В конце концов, конфета не содержит утешения, она содержит лишь сахар. Утешение – субъективный опыт, который можно обнаружить, лишь заглянув внутрь себя.

Довольство или его недостаток, по сути, всегда с нами. Все наши попытки найти удовлетворение во внешних объектах, все наши стремления, планы и тоска, берут начало в этом беспокойстве, нежелании принять самих себя и свои обстоятельства. Если мы хотим стать удовлетворенными,

следовательно, нам нужно радикально изменить направление поисков удовлетворения. Пытаясь обустроить мир, чтобы он соответствовал нашим желаниям, мы никогда не добьемся покоя и простоты, которые характеризуют подлинное довольство, мы только усилим раздражение и разочарование, которые проистекают из зависимости от внешних условий. Довольство может возникнуть лишь на основе наших внутренних ресурсов, создания подходящих условий внутри нашего собственного ума. Мы разочарованы нашим опытом, но мы ищем решения не там, где нужно. Мы ищем лекарство во внешнем мире, в форме желаемых объектов и людей, в то время как на самом деле нам нужно заглянуть внутрь, в скрытые сокровища самого ума. Следовательно, чтобы быть довольным, нужно позитивно оценивать себя. Вот почему практика медитации метта-бхаваны начинается с взращивания метты по отношению к самому себе. Так что вам нужна определенная степень удовлетворенности, чтобы практиковать метта-бхавану, но потом сама практика усилит это ощущение довольства.

Со временем мы увидим, что практика медитации метта-бхаваны может стать примером того, что в буддийской традиции иногда называют путем неравномерных шагов. Согласно сутте, нам нужно обладать всеми этими человеческими качествами, если мы хотим быть способны чувствовать и выражать метту полно и действенно. Но сами наши попытки развивать любящую доброту к себе и другим во многом помогут нам в развитии таких качеств, как довольство.

## **Умеренность**

*Нам нужна продуктивная деятельность для собственного физического и психологического благополучия.*

В первой строфе сутта обозначает качества здорового человека, того, кто способен взять ответственность за свой

путь в полной мере. Вторая строфа содержит переход, предполагая конкретный образ жизни, жизнь странствующего монаха. Слово *субхаро*, «умеренность», относится к экономической ситуации монаха. По-видимому, это предполагает, что мы отказываемся от работы и посвящаем себя созерцательной жизни, полагаясь на то, что другие предоставят нам все необходимое. Качество, которое мы только что обсуждали, довольство, несомненно, также поддерживает эту точку зрения. Если монах или монахиня не удовлетворены сами в себе, им не удастся поддерживать подобный замкнутый образ жизни.

В действительности, во времена Будды монахи полностью зависели от мирян, которые обеспечивали их пищей, одеждой, а иногда и кровом. Поскольку об их основных нуждах заботились другие, монахи и монахини могли посвятить всю свою энергию медитации, обучению и практикам поклонения. Поскольку дело обстояло именно так, монахи были ответственны за то, чтобы их было легко поддерживать, чтобы они не усложняли жизнь тех, кто был к ним настолько внимателен, что обеспечил их материальные потребности.

Традиция бездомных странников, которых поддерживали широкие слои общества, не была основана Буддой: он унаследовал ее, уже существовавшую в индийском обществе. В дни Будды отречение от социального положения было распространенной и общепринятой практикой по всей северной Индии, и бездомный скиталец или *париббаджака* был вне общества, но поддерживался им. Когда Будда начал свой путь к Просветлению, он также оставил домашнюю жизнь, чтобы стать париббаджаккой. После Просветления многие из его учеников также принадлежали первоначально к этой социальной категории, не входящей в систему каст, скорее не-категории, и они продолжили ходить пешком от деревни к деревне с чашами для подаяния, принимая любую данную им пищу. В ранний период существования буддийской общины, сангхи, прежде всего, нужно было

основать духовную общину на принципах, которые бы выходили за пределы мирских забот более широких кругов общества. Поскольку образ странствующего духовного практика уже был характерной чертой индийского общества, а поддержка таких людей более широкими кругами – общепринятой традицией, вполне естественно, что буддийская сангха воспользовалась этой моделью.

Уход монаха или монахини от мира труда сопровождался особым отношением к труду, особенно ручному, которое все еще преобладает в индийском обществе в наши дни: представлению о том, что труд по своей сути бездуховен. Воззрения древних индийцев походили на воззрения древних греков, за исключением того, что, если Афинское государство полагалось на класс рабов в осуществлении любого необходимого ручного труда, то индийское общество зависело от ряда низших каст. Греки, конечно, отказались от рабства, но Индия в значительной мере по-прежнему сохраняет представления о том, что физический труд как таковой отупляет, и уважаемый человек не должен выполнять подобную работу, если ему под силу этого избежать.

Поэтому в Индии во времена Будды возможность вступить на духовный путь и продолжать выполнять физическую работу просто не приходила никому в голову. Нельзя быть полноценным духовным практиком и продолжать обеспечивать себя. Но, благодаря тому же отношению, вы можете положиться на мирян, которые вас поддержат. На самом деле, человек, отрекшийся от мира для религиозных поисков, практически вынуждался зависеть от подаяния общины мирян, если он хотел сформировать приемлемые отношения между ними. Будда и не считал, что стоит бросать вызов подобным условностям. В конце концов, не так уж, по сути, плохо, что более преданных духовности поддерживают те, кто менее ей предан. Он принял обычай разделения между монахами или странниками и мирскими общинами, как разумный способ добиться этого и проповедовать Дхарму



в процессе. Но по мере развития и распространения буддизма круг деятельности, которую могли выполнять люди, посвятившие всю свою жизнь духовности, расширился. Вначале предполагалось, что они будут посвящать всю свою энергию медитации, обучению и преподаванию. Первые пятьсот лет учение распространялось исключительно посредством устной передачи, так что большую часть времени отнимало разучивание наизусть сутт и совместное их повторение для того, чтобы учение отпечаталось в памяти каждого монаха. Затем, когда сутты стали записываться, результатом стала большая литературная активность. Еще позже, с постройкой больших монастырей, монахи стали участвовать в создании скульптур и покрытии позолотой изображений, а также в планировании и украшении монастырей и самих храмов.

Позже, когда буддизм, особенно в форме Махаяны, перебрался в Китай и Тибет, где культура была более практически направленной, нежели в Индии, монахи начали заниматься ежедневными обязанностями. В Тибете, к примеру, не существовало культурных предрассудков в отношении физического труда, и в тибетских монастырях вы обнаружите монахов, энергично участвующих во всех разнообразных нужных делах, согласно их различным способностям. В школах Чань и Дзэн труд считается неотъемлемой частью жизни человека, полностью преданного духовной практике. Как и в тибетских монастырях, от монахов ожидается, что они с полной самоотдачей будут выполнять любое задание, которое должно быть сделано, от приготовления пищи, уборки, рубки дров и ношения воды до печатания буддийских текстов.

Поэтому нам нужно подходить с осторожностью и не попадаться в ловушку уважения к древним текстам, таким, как «Карания метта сутта», полагая, что практическая, физическая и даже экономическая деятельность непременно является мирской или бездуховной. Человеческое существо – это не только ум, но также и тело, населяющее чувственную,

физическую вселенную. Нам нужна продуктивная деятельность для физического и психологического благополучия. Если наш ум – единственная наша часть, которая по-настоящему упражняется, будь это посредством обучения или преподавания, офисной работы или компьютера, в нашем существе в целом не будет равновесия, и нам потребуется физический труд и упражнения, чтобы вернуть это равновесие.

Из моего собственного общения с буддийскими монахами в Юго-Восточной Азии (хотя это и было очень давно, в пятидесятых), я знаю, что иногда они оказываются в довольно нездоровом состоянии – не просто физически или психологически, но и духовно – в результате недостатка упражнения. Их зависимость от мирян, которые в большинстве случаев заботились о них чрезвычайно хорошо, была столь сильна, что, даже если бы монахам захотелось больше делать для себя самим, миряне бы им этого не позволили. Насколько я помню, миряне ощущали разочарование или даже враждебность, если монахи пытались сделать что-то сами. В конце концов, именно посредством услужения монахам миряне традиционно выражали свое почтение идеалу Просветления.

На первый взгляд, зависимость людей, занятых исключительно духовной практикой, от мирян, стоит приписать простоте их стиля жизни, позволяющего им сосредоточить свою энергию в большей мере на чисто духовных вопросах. Но в реальности она может помешать им вообще использовать свою энергию. Вероятно, на начальном этапе развития буддизма это неравное распределение труда между монахами и мирянами было необходимым. Физический труд от зари до зари был, несомненно, столь тяжел, что определенная степень свободы от таких обязанностей была необходима для того, чтобы у человека было время и энергия на размышление и другие высшие цели. Понятно, что возникал конфликт между потребностями крестьянской жизни, с одной стороны, и духовными

поисками – с другой, и правильное разделение этих видов деятельности было самым очевидным решением. Однако ценой за это было определенное отчуждение: от мирских дел со стороны монахов, от какой бы то ни было по-настоящему духовной жизни – со стороны мирян.

Может показаться, что это понятие, *субхаро*, «умеренность», обязано своим появлением здесь социальным условиям, преобладающим в Индии во времена Будды. В свете этого было бы ошибочно интерпретировать это понятие так, что человек, посвятивший свою жизнь духовности, должен материально поддерживаться другими и не вовлекаться в практическую или экономическую деятельность. В условиях современной рыночной экономики нам повезло больше: мы можем быть полноценными буддистами, в то же самое время не стыдясь собственной вовлеченности в простые, практические задачи. Мы должны пользоваться подобной возможностью. В нашей практике Дхармы всегда существует здоровое напряжение между необходимостью вовлекаться в сферу мирской человеческой деятельности, и, следовательно, практиковать аспект Дхармы, касающийся других, и необходимостью отходить от мирской деятельности ради медитации и размышления. У нас, как у современных буддистов, есть уникальная возможность самим решать, как достичь этого равновесия в своей жизни. Делая это, мы должны вернуться к основным принципам буддизма, и особенно – к принципу правильного образа жизни, то есть нравственной работы.

Чтобы практиковать правильный образ жизни, мы должны поставить под вопрос наше привычное отношение к работе. Подобно древним культурам, у индустриальных обществ также есть свои условности в отношении к работе, которые основаны, в случае последних, на строгом разделении между оплачиваемой работой и досугом. Для многих из нас работа – это то, что мы не *хотим*, но *должны* делать для того, чтобы себя обеспечивать, в то время как досуг – «наше личное время», которое мы можем свободно использовать на

следование личным интересам. Это неудачное разделение, по-видимому, влияет на многое из того, что мы делаем. Работы, задания, физическая деятельность с практической целью или результатом в конце, такая, как уборка или приготовление пищи, считаются обузой, обязанностью и в качестве таковых отвергаются нами: мы представляем, что, не будучи заняты работой, мы бы постоянно отвлекались. Определенно, мы не хотим быть вынуждены заниматься «рутиной».

Однако все человеческие существа, даже те, кто посвятил всю свою жизнь духовности, нуждаются в работе в смысле некоторой продуктивной, полезной деятельности, оплачивается она или нет, которая была бы благотворна для них и для других. И простая, практическая физическая работа может быть лучше, чем интеллектуальная, с точки зрения удовлетворения этой человеческой и духовной потребности. Если вы способны посвятить все свое время и энергию медитации, обучению, преподаванию и письму, прекрасно. Но не каждый способен медитировать или изучать Дхарму день за днем. Многие люди, включая и многих монахов, совершенно не предназначены для преподавания или письма. Так что для них запрет на работу и физическую активность был бы довольно вредным. Конечно, это значит, что мы должны быть способны выполнять подобную работу без отвращения, не считая ее унижением, обузой или наказанием.

В наши дни мы имеем возможность по-новому оценить вопрос работы и финансовой поддержки в целом. Нам не обязательно принимать все традиции, которые до нас дошли, в особенности те, которые сложились под влиянием индийских социальных и культурных условий давностью в две с половиной тысячи лет. В современных, пост-традиционных обществах вы можете отказаться от семейной жизни и мирской занятости, не обязательно полагаясь в своем образе жизни на тех, кто вызвался поддерживать его. Вы можете решить работать с другими буддистами – то есть

с теми, кто разделяет ваши стремления – так, чтобы это поддерживало духовное развитие друг друга и в то же самое время удовлетворяло материальные нужды каждого из вас. Необходимость поддерживать себя материально может стать необходимостью углубить общение, развить навыки делиться друг с другом и узнать новые способы сотрудничества и взаимной поддержки. Работая в таких условиях, вы можете принимать в расчет личные характеры и воззрения, чтобы позволить каждому работать так, чтобы это соответствовало его духовным потребностям. Некоторые люди обнаружат, что им больше всего подходит ручной труд, а другие извлекут больше пользы, постепенно приняв на себя управленческие обязанности. Конечно, каждому при этом нужно время для медитации и изучения Дхармы.

В современном мире каждый человек волен сам выбирать свой путь, принимать решения, согласно каким принципам он хотел бы жить. Больше не может существовать общих правил для духовной жизни и практики. То, что приемлемо в одно время и в одном месте, может не сработать в других. Нам нужна новая буддийская культура, в которой экономические отношения будут постепенно подстраиваться к постоянно изменяющемуся миру. Это, вероятно, ближе махаянскому идеалу Чистой Земли, совершенной среды для духовной практики – вот на что стоит надеяться.

### **Давай, что можешь, бери, что нужно**

*Очень немногие люди способны выиграть духовно от того, что их полностью обеспечивают другие, как это было в традиционной монашеской сангхе.*

Следовательно, принимая сутру буквально, мы можем счесть, что слово *субхаро*, «умеренность», относится к тому, как монах должен вести себя в рамках собственной экономически зависимой роли по отношению к мирянам. Но

есть более глубокий и исторически менее обусловленный принцип, который действует в этой части сутты. Монахи мы или миряне, или ни то, ни другое, нас поддерживает общество в целом, мы зависим от труда бесконечного множества других людей в удовлетворении наших жизненных потребностей. Мы не выращиваем сами всю свою пищу и не носим себе воду, не строим и не обставляем собственные дома, не ткем и не шьем одежду.

Если мы поразмышляем о том, как случается, что мы можем наслаждаться столькими продуктами потребления при таких небольших тратах, если мы подумаем о часах дешевого труда, которые вложены в вещь, которую мы способны купить почти за бесценок – мы обнаружим, что нас не так уж легко обеспечить. Стоит принять в расчет и экологические вопросы, вопросы защиты окружающей среды. Естественные и человеческие ресурсы, доступные нашему обществу, не стоит тратить небрежно или бесцельно. Тот факт, что мы обладаем финансовой возможностью осуществить все наши прихоти, не оправдывает того, что мы растрачиваем богатства мира без принятия в расчет потребностей других – как в настоящем, так и в будущем – в тех же самых ресурсах. Благодаря обществу, которое поддерживает нас, мы можем отдать то, что можем, чтобы поддержать других. Очень немногие люди способны выиграть духовно от того, что их полностью обеспечивают другие, как это было в традиционной монашеской сангхе.

Следовательно, принцип, лежащий в основе понятия *субхаро*, заключается в том, чтобы брать от мира и общества не больше, чем вам нужно, и свободно вносить любой посильный вклад. Вы имеете право полагаться на других в том, что касается помощи и поддержки, которых одно человеческое существо может здраво ожидать от другого, но вам также нужно приготовиться рассчитывать на себя во всем, в чем вы можете. Вы не должны ждать, что вас всегда обязаны поддерживать.

Этот принцип действует на всех уровнях обмена, не только

на материальном и экономическом уровнях. Нам нужна эмоциональная поддержка других, к примеру, но мы не должны ждать от своих друзей того, что мы способны дать себе сами при небольшом усилии. Если однажды они помогли нам оправиться от удара, мы не должны ждать, что они будут поддерживать нас до бесконечности. Если вы эмоционально зависимы, вы, несомненно, еще не «способны», и, следовательно, не из тех, кто «легко получает помощь». Поэтому вам вряд ли удастся достичь больших успехов в медитации. Конечно, если вы такой человек, вполне возможно, что вы не поймете, что требуете лишней эмоциональной поддержки от других, что их время и энергия могли бы быть потрачены лучшим образом. В этом случае вашим друзьям предстоит помочь вам увидеть вашу ситуацию в истинном свете и, возможно, направить вас за терапевтической помощью вместо того, чтобы предлагать «помощь», которая будет лишь усугублять проблему.

## Упрощение

*Работа может быть нездоровым средством ухода от одиночества наедине с собой и собственных чувств.*

Если вы стремитесь к умеренности, для этого вам нужно удерживать свои желания и потребности на контролируемом уровне, насколько вы на это способны. Это идеал, к которому отсылает слово *саллахукавутти*: образу жизни (*вутти*), который *лахука*, буквально «легок» или «незначителен». Это предполагает основополагающую простоту в отношении к жизни, стремление не отягощать себя множеством желаний или обременительных материальных обязательств. Несомненно, вкус к тяжелой работе и облегчение от преодоления трудных практических задач и проблем – это добродетель, но есть вероятность слишком полюбить подобные вещи как таковые, особенно если это становится

отвлечением от гнетущих духовных трудностей. Поэтому сутта продолжается словами о том, что нужно стать *appaкиччо*, «с небольшим количеством работы» или «с малыми обязанностями».

Дело том, что человек может стать слишком занят даже религиозной или духовной деятельностью. Снова отсылая нас к монашескому контексту раннего индийского буддизма, сутта предостерегает нас от слишком большого количества дел. Монах не должен быть слишком занят совершением церемоний для мирян, выполнением поручений своего учителя или наставников или даже преподаванием своим собственным ученикам. Он должен оставлять себе достаточно времени для обучения, медитации, размышления, просто проводить время в тишине наедине с собой – то есть делать все то, для чего его в действительности поддерживают миряне.

Работа, если это приятная, продуктивная деятельность, является необходимой частью жизни для большинства людей. Но есть разница между подобной работой и невротической, принудительной деятельностью, которая маскируется под работой, но на самом деле является способом скрыть более глубокие эмоции. Работа может быть нездоровым средством ухода от одиночества наедине с собой и собственных чувств. Нам стоит опасаться ощущения, что мы должны всегда быть заняты, что нам никогда нельзя оставаться без дела. Так что – да, несомненно, работайте, но не позволяйте делам стать средством побега от вашего подлинного «я». Будьте заняты лишь той деятельностью, которая действительно необходима.

## **Скромность**

*Мы должны избегать того, чтобы «прятать ноги под стол» в случае нашей вовлеченности в группы, системы и идеологии.*



Разделение труда между монахами и мирянами имеет и другие недостатки. Если мы полагаемся в своем жизнеобеспечении лишь на других, это ставит вас в пассивное положение по отношению к ним. Сутта намекает на такую опасность, поскольку в ней Будда далее предписывает монаху быть *апагаббхо кулесу ананугиддхо*. Подобно *субхаро*, слово *апагаддхо*, несомненно, имеет отношение к отношениям между скитающимися монахами и мирянами, от которых они зависят. Это негативная форма слова *пагаббхо*, что означает «наглый», «слишком бесстыдный», «склонный выпячивать себя», и Саддхатисса переводит его довольно точно как «скромность». Вместе со следующими словами, *кулесу ананугиддхо*, «жадный до подарков», может показаться, что это относится к опасности того, что монахи войдут в доверие и установят особые отношения с определенными семействами. Иногда случалось, что семья, в конце концов, принимала определенного монаха и в некотором роде «одомашнивала» его. Чтобы избежать этого, сутта рекомендует монахам избегать установления тесных связей или высказывания особых просьб по отношению к ним во время обхода с чашей для подаяния, поскольку это противоречит всему тому духу отречения, который он выражает.

Читая между строк сутты, можно увидеть, что даже бездомный скиталец времен Будды не обязательно был свободен от привязанности к вещам, которая возникала подобным образом, хотя эти вещи и были, скорее всего, немногочисленны. Он вполне мог стремиться к обеспечению себе земных благ и определенному чувству принадлежности, знакомясь с некоторыми семействами в жажде одобрения и принятия со стороны обычных людей. Чтобы уберечь монаха от этой опасности, сутта советует ему развивать чувство подлинности, основанное на внутренней устойчивости и довольстве.

Но как нам самим толковать это увещевание? В конце концов, мы не стучимся в дверь и не просим подаяния.

Вероятно, для нас опасность заключается в зависимости нашего чувства собственной значимости от принятия или одобрения других или в страхе изгнания. Вероятным результатом такой зависимости может стать неспособность принимать решения, придерживаться определенной точки зрения, стиля одежды, питания, выполнения других дел без отсылки к нормам группы, чьего одобрения ищет человек. Чтобы защитить себя от этого, мы должны избегать слишком сильного укоренения себя в любой социальной среде или слишком жесткого отождествления себя с какой-либо группой. Мы должны избегать того, чтобы «прятать ноги под стол», в случае нашей вовлеченности в группы, системы и идеологии. Если вы искусны в добродетели и желаете достичь Нирваны, вы не можете себе позволить слишком привязываться к какой бы то ни было группе, будь это ваша биологическая семья, культурная или этническая группа, каста или национальность. Зрелая личность обладает, так сказать, существованием как таковым, без необходимости обращаться за подтверждением к группе, будь это семья, община или даже религиозное движение. Такой человек способен найти чувство удовлетворенности в опыте собственного существования, независимо от внешних обстоятельств.

## **Шестое чувство**

*Когда вы свободны от жадности или беспокойного цепляния за объекты... вы вольны полностью наслаждаться ими.*

Ясность цели, уже обсуждаемая нами, находит выражение в особом виде внимательности, которую предполагает слово *сантиндрийо*. Это слово часто переводят как «с контролируемыми чувствами» или «с дисциплинированными чувствами», как будто чувства – это дикие лошади, которых

нужно обуздать и подчинить контролю. Но это не слишком точное отражение природы телесных чувств и не точный перевод палийского слова. Буквальный смысл слова *сантхи* – не «дисциплинированный», а «успокоенный», и оно относится не к диким скакунам глаз и ушей, а к дикой лошади внутри нас, дикой лошади ума.

Буддизм традиционно говорит не о пяти чувствах, а о шести: не просто о чувстве зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса, но также и об уме. И из всех шести чувств именно ум является источником цепляния и привязанности. С вопросами о чувственном опыте как таковом, нам следует обращаться лишь к опыту нашего собственного ума. Физические чувства сами по себе довольно чисты. Их природа – регистрировать стимулы. Они стимулируются все время, пока мы бодрствуем, на них воздействуют разнообразные явления и преподносят себя нашему сознанию. На самом деле, физические чувства – не дикие лошади, а окна или зеркала: они могут быть закрыты, загромождены или испачканы, но они не определяют, какая степень или качество света проходит сквозь них или отражается ими. Сами они не способны на обман. Нет ничего внутренне неправильного в видении форм и цветов, ничего неправильного в слушании звуков или вкусе пищи. Если бы наш ум был чист, если бы «в зримом было лишь зримое, в слышимом – лишь слышимое» (цитируя другую известную палийскую сутту)<sup>9</sup>, нечего было бы умиротворять, нечего было бы разрешать.

Если бы, к примеру, мы смотрели на цветок и переживали яркое восприятие цвета, запаха, возможно, движения, и могли просто ценить этот чувственный опыт. Если вы не присваиваете то, что увидели или понюхали, если вы не стремитесь к этому со страстным желанием, из этого чувственного контакта не возникнет неискусного состояния ума. Так же и с неприятным или вызывающим страх

---

9 «Бахия», «Удана», 10.

объектом: если бы вы могли ответить творчески на переживание, не реагируя на него с отвращением или ужасом, не возникло бы неискusstного состояния ума. В идеале именно это мы должны развивать: способность ценить любой чувственный опыт как таковой, не накладывая на него наши симпатии и антипатии.

Ощущение ценности во многом является частью этой деятельности, внимательной осознанности. Даже если мы не можем положиться на чувственный опыт в поисках долговременного удовлетворения, тем не менее, им можно наслаждаться на его собственном уровне. Вам нужна полезная и питательная пища, к примеру. Если она также и обладает хорошим вкусом, тем лучше. Если кто-то предлагает вам, например, сочный фрукт, вы оцените и его питательность, и его вкус. С другой стороны, если сегодня фруктов нет, а только овсянка, это также совершенно нормально. Вы остаетесь довольным, потому что ваше расположение духа не зависит от этого фрукта. Именно так функционирует спокойный ум по отношению к чувственному опыту.

Однажды мне всерьез высказали предположение, что высокое духовное достижение делает всю пищу одинаковой по вкусу. Человек, который предположил это – определенно, он довольно высоко оценивал собственный уровень достижений – заявил мне, что больше не чувствует вкуса риса, картофеля или чая, а просто вкус пищи или питья в целом. Это, конечно, чепуха. Когда вы свободны от жадности или беспокойного цепляния за объекты, вы начинаете осознавать полно их цвет, глубину и жизненную силу, как никогда ранее. Вы вольны наслаждаться ими полностью. Чем осознаннее вы становитесь, тем чувствительнее вы становитесь к тонким различиям вкуса, звука и так далее. Это срединный путь между гедонизмом и власяницей аскетизма. Вам не нужно избегать хорошей пищи, но если ваша способность оставаться счастливым слишком сильно зависит от того, чем вас кормят, вам, несомненно, требуется

определенная степень отречения.

Осознавать то, что приятно, прекрасно. Мы сеем семена будущей неудовлетворенности, лишь когда переходим к формированию желаний, чтобы этот приятный опыт остался с нами и, следовательно, желание им обладать. Подобно этому, неприятный чувственный опыт не обязательно приводит к неудовлетворенности. Это ум реагирует на него неведением, страстным желанием, и это создает чувство неудовлетворенности. Все объекты чувств – вещи, люди, переживания – непостоянны, вечно изменчивы, и когда ум спокоен, вы способны просто позволять им существовать, не испытывая беспокойного желания ухватить их или оттолкнуть прочь.

Однако, несмотря на это, нам все-таки нужно ограничивать чувственный опыт, которому мы себя открываем. Переход от голого восприятия вещи к желанию ей обладать (или уйти от нее) происходит все время, но на таком тонком уровне, что нам потребуется определенная степень покоя ума, чтобы осознавать это. Избирательно относясь к нашим чувственным переживаниям, мы стремимся к успокоению ума, уходу, в относительном смысле, от мирской деятельности, в качестве способа упростить жизнь и углубить осознанность. Тысячи чувственных отвлечений только и ждут случая, чтобы нарушить нашу осознанность в повседневной жизни, и любое из них может быстро привлечь наш интерес в момент беспечности. Современные формы рекламы и массовой коммуникации преуспели в привлечении внимания и манипуляции эмоциями, создающими состояния жадности, цепляния и отвращения. Они используют тот факт, что существуют определенные идеи, образы, звуки и даже запахи, которые особенно привлекают ум большинства людей. В популярных видах развлечений, к примеру, используются жестокие или эротические образы, чтобы привлечь наше внимание и заморозить возбужденный ум. Поэтому обычному человеку, по крайней мере, не стоит идти на поводу чувственных стимулов. Лучше всего посетить

супермаркет или кондитерскую, когда вы не голодны, и, следовательно, перед искусно разложенными продуктами или соблазнительными кусочками на витрине, вам будет легче устоять под натиском искушений жадного состояния ума.

Однако наша цель – не закрываться от восприятия, ограничивать чувства или строго контролировать информацию. Изолируя себя от опыта, мы добьемся лишь хрупкого, искусственного довольства, которое не выдержит тягот обычной жизни. Когда вы успокаиваете реакции ума на мир посредством чувств, вы все равно действуете, думаете, принимаете решения, взаимодействуете с людьми и вещами. Но вы не позволяете вашему выбору деятельности отражать невротическую и жесткую приверженность личным симпатиям и антипатиям.

Тренировка ума может вполне включать отказ от контакта глаз с определенными визуальными объектами, а ушей – от примечания определенных звуков, но с практикой ваше довольство не будет *зависеть* от простоты вашей жизни. Ум – главное, что мы должны умиротворить, чтобы он стал осознаннее по отношению к собственным движениям. Когда ваш ум становится спокойным, а осознанность расширяется и углубляется, вы становитесь чувствительнее, чем прежде, к своему опыту – и эта восприимчивость начинает светиться в вас с большей жизненной силой и теплотой.

## **Осмотрительность**

*Практическая мудрость, к которой нас призывают здесь – это... просто способность держаться подальше от неприятностей, если речь идет о духовности.*

Способность находить удовлетворенность в собственных возможностях зависит от того, обладаем ли мы определенной степенью психологической целостности в смысле знания

себя. Вам нужно узнать условия (как внутренние, так и внешние), которые чаще всего ведут к недовольству, и научиться тому, как выдвигать на передний план внутренние качества и возможности, способствующие удовлетворенности. Другими словами, вы должны быть, как это переводит Садхатисса, «осмотрительными», или, в переводе Чалмерса, «находчивыми». Палийское слово *нипако* предполагает разумность в смысле предусмотрительности, способности приспособлять средства к целям. Это практический тип мудрости. Кроме того, есть ощущение того, что мы способны предупредить неприятности. Дальновидный человек знает, что, скорее всего, станет результатом тех или иных действий в данной ситуации.

Как мы уже отметили, именно ум нуждается в успокоении, а не чувства. Тем не менее, внешние условия все же важны. Когда мы принимаем решения и делаем выбор относительно окружения, в котором мы позволяем действовать нашим чувствам, мы, следовательно, должны упражняться в *нипако*. Мы сами должны находить обстоятельства, которые вдохновят нас и поддержат в развитии высших уровней сознания. Успокоиться на меньшем, когда мы можем сделать что-нибудь для изменения нашей ситуации – своего рода ложная удовлетворенность, которая больше напоминает летаргию. Большинство этих обстоятельств будут полезны для любого человека, поэтому, должно быть, относительно просто понять, каковы они.

Осмотрительность особенно необходима в понимании того, где вы как личность должны проводить черту в любой ситуации. Вместо того чтобы полагаться на ряд неизменных правил о том, что вы должны делать и чего не должны, вам нужно учиться выносить собственные суждения, основанные на том, что вам известно о самих себе. В то время как один человек может обнаружить, что определенная ситуация быстро приводит его в неискusstvenное состояние ума, другой человек обнаружит, что справляется с такой же ситуацией

вполне искусно.

Скорее всего, Бодхисаттва или Архат может столкнуться с жестокими образами и шумным окружением и все же поддерживать столь же искусное состояние ума, как если бы они смотрели на прекрасный и мирный пейзаж. Но для большинства из нас охрана чувств – первостепенный аспект практики внимательности. Поэтому наша практика этики подразумевает наблюдение за собственными реакциями. Отличительная особенность морально ответственной личности заключается в знании окружения, в котором она на самом деле нуждается, и стремлении создать его.

Это особенно верно, если вы живете или работаете с другими людьми. Часть вашей ответственности перед другими – заботиться о себе, удостовериться в том, что вы сможете отнестись к ситуации с достаточной долей удовлетворенности. Если вы не способны сохранять позитивный настрой, вы на самом деле не справляетесь со своей ношей, с духовной точки зрения, и кому-то другому приходится компенсировать это. Ваше состояние ума будет нарушать покой других, если только другой человек не восполнит этот промах. Если вы ставите себя в ситуацию, в которой непременно почувствуете недовольство, вы безответственно относитесь по отношению к собственному благополучию и, кроме того, мешаете другим.

Легко сказать, что нужно что-то сделать с этим, сделать – гораздо труднее. Так или иначе, вам нужно развивать удовлетворенность, даже тогда, когда вы пытаетесь обойти не удовлетворяющую вас ситуацию. Для обычных человеческих существ, со всеми их странностями и причудами, их привычками, симпатиями и антипатиями, жадной одобрения, комфорта, сочувствия и прочего, это совсем не легкая задача. В любой ситуации, которая не помещает нас под крайнее или длительное давление, довольство – несомненно, достижимая цель, но способность оставаться удовлетворенным и полным внутренней гармонии абсолютно в любой ситуации – одна из определяющих



характеристик Будды, Архата или Бодхисаттвы. Хотя это и цель, к которой мы должны стремиться, конечно, не стоит ожидать ее непременно достижения от практикующего буддиста.

Будды и Бодхисаттвы, хотя они и удовлетворены в самих себе, не будут «довольны», если речь заходит о других. Они увидят, что ситуацию и условия других можно улучшить или преобразить, и сделают что-нибудь для этого. Они поймут, как неискусные состояния ума и неискусные действия возникают под влиянием определенных условий, и из сострадания обратятся к этому факту и попытаются исправить ситуацию.

Такова удовлетворенность и практическая мудрость Бодхисаттвы. Конечно, обычное человеческое довольство, необходимое в качестве предварительных качеств для развития метты, далеко от подобного уровня. Эта более доступная форма довольства заключается просто в относительной свободе от внутренней неудовлетворенности, которая побуждает нас искать удовольствий и полноты во внешних объектах. Подобно этому, практическая мудрость, которая от нас требуется здесь, – это не запредельное качество, а просто способность, с точки зрения духовности, выбираться из неприятностей.

Ключевая характеристика того, кто осознанно относится к себе, заключается в том, что такой человек способен – и даже находит это необходимым – действовать в согласии со своими стремлениями и выносить собственные суждения вместо того, чтобы полагаться на нормы и требования какой-либо группы. Если вы личность, вы способны брать ответственность на себя – за то, что вы делаете, и за то, что вы думаете. Однако вам все же нужно устанавливать отношения с другими людьми. На самом деле, принятие ответственности за собственные решения и опыт сделают вас более восприимчивым и к потребностям других. Будучи независимым, вы сможете лучше общаться с другими, чем если бы вы полагались на внешнее одобрение и поддержку в

своём ощущении благополучия. Это значит, что ваша способность быть нравственным возрастает.

Нравственность, как она понимается в буддизме, заключается не столько в правилах, сколько в личном росте и продвижении, как вашем собственном, так и тех, кто вас окружает. В духовной общине группа и ее нормы в идеале замещаются тонкими отношениями кальяна-митраты, духовной дружбы, основанной на том, что мудро, искусно, нравственно прекрасно и подлинно. Духовная община имеет своей целью достижение как можно более высокого развития каждого из ее членов, а также духовной общины в целом, как таковой. На самом деле, она стремится внести свой вклад, по крайней мере, косвенно, в окончательное благополучие всех существ.

Помимо нескольких пространных категорий, невозможно свести нравственность в таком смысле к соблюдению правил, совершению одних вещей и воздержанию от других. Опора на строгое применение правил и установлений, по-видимому, работает удовлетворительно лишь в случае простой, незапутанной ситуации. Большинство обстоятельств так сложны, а сами человеческие существа столь различны, что то, что будет искусным и благотворным поступком для одного человека, может не помочь другому – или даже этому же человеку, но в другое время. Что верно в одних обстоятельствах, не будет верно в других, а что верно для одного человека, не работает для кого-то еще. Это не значит, что речь идет о полном нравственном релятивизме. Суть в том, что, принимая в расчет сложность реальных жизненных ситуаций, трудно с точностью понять, как сработают даже точно согласованные моральные принципы на практике, действительно ли то, что вы делаете, приносит пользу вам или другим. Когда вы начнете оттачивать свою нравственную осознанность, ситуации, которые ранее казались совершенно простыми, могут затронуть запутанные нравственные проблемы.

Если нельзя полагаться на правила и, как это часто бывает,

нельзя полагаться на надежное интуитивное ощущение того, какое действие будет искусным, на что же вам остается полагаться? Традиционный ответ в подобной ситуации заключается в том, что лучшее руководство – мнение *винью*, буквально «тех, кто знает». Другими словами, вы можете довериться взвешенному суждению тех членов духовной общины, которые обладают большим духовным опытом, чем вы. Об этом – следующая строфа «Карания метта сутты».

**Он не должен допускать ни малейшего промаха, за который другие мудрецы могли бы порицать его.**

*На ча кхуддам самачаре киньчи  
ена винью паре упавадейюм*

### **Мудрецы – где нам их искать?**

Итак, человек, который искусен в добродетели и желает достичь состояния покоя, который обладает очень позитивными качествами, указанными в первых двух строфах сутты, не должен делать ни малейшей вещи, в которой те члены духовной общины, которые мудры, по какой-то причине видят промах. Это необходимый и важный критерий для того, чтобы удостовериться, что ваши действия ведут вас по верному пути: знание, что те, кто понимают, к каким последствиям ведут безнравственные действия, не будут вас порицать.

Но как вам понять, что они на самом деле мудры, что вы не просто ищете одобрения у более могущественных и влиятельных членов группы? Это вопрос, на который не всегда просто ответить. В крайних случаях можно с легкостью увидеть разницу между приспособлением к групповым ценностям и вверению себя советам духовной общины. Но, очевидно, бывают и промежуточные ситуации, где нельзя быть столь же уверенным. Может возникнуть

ситуация, в которой вы не сможете с уверенностью сказать, следуете ли вы совету «мудрых», потому что хотите быть принятым группой и боитесь отверженности, или потому, что уважаете большую духовную зрелость тех, с кем советуетесь. В любом случае их мнение будет важно для вас. Но опора на мнение «мудрых» в том смысле, который это слово имеет в сугте, – на самом деле вопрос того, в какой мере вы считаете своих духовных друзей подлинной духовной общиной, а не еще одной социальной группой.

Мудрые должны быть теми, в ком вы действительно уверены, теми, кто, как вы знаете, желает вам лишь самого лучшего. Но такое доверие может возникнуть только с опытом, другими словами, если вы окажете им временное доверие. Может быть, вы приняли их совет на веру в прошлом и выяснили на опыте, что в некоторых обстоятельствах их суждения более надежны, чем ваши собственные. Может быть, вы также знаете других людей, кто относится к ним с доверием, и доверяете им сами. Как бы вы ни собирали эти опытные свидетельства, нужно время, чтобы узнать, обладают ли члены того, что вы посчитали – опять же временно – духовной общиной, определенной степенью видения, искусности и зрелости, которой не обладаете вы сами.

Если вы собираетесь отнестись скептически к тем, кто кажется «мудрыми», стоит скептически отнестись и к собственной объективности. Вероятно, не стоит слишком удивляться, если мы обнаружим, что склонны сомневаться в суждениях мудрых. Они по определению обладают иной перспективой, нежели мы. Тот факт, что они на самом деле знают что-то, а мы не знаем, означает, что мы не можем видеть ситуацию такой, как они, потому что нам не хватает их видения и уровня понимания.

Для того чтобы быть восприимчивыми советам или порицанию мудрых, следовательно, вам нужно вступить с ними в личные отношения. Только узнав хорошо своих духовных друзей, вы сможете быть уверены, что они также

хорошо вас знают и желают вам самого лучшего, на самом деле, понимают ваши интересы лучше, чем вы сами. Вы можете принять их мнение, даже если оно не соответствует вашему. Духовный друг – тот, кто хорошо вас знает и заботится о вас. Он будет видеть ваше благополучие не так, как вы; он будет видеть дальше, чем вы с вашими личными желаниями – почти как родитель, который видит, что благополучие его ребенка не всегда заключается в исполнении его желания. Но духовный друг в то же самое время будет отстранен. Он не расстроится, если вы не сделаете предложенного им, не будет преследовать эгоистичных целей.

### **Духовные друзья: наш нравственный пробный камень**

*С меттой вы всегда увидите за жадностью или тупостью красоту человеческого существа: именно посредством метты вы можете одновременно увидеть и то, и другое – уродливую истину и прекрасную реальность.*

В духовной общине строгое применение правил заменяется чем-то более тонким: живой сетью дружбы и общения, в центре которых – высочайшие идеалы, которые вы разделяете. По сути, дружба в духовной общине основана на метте, на признании как достоинств, так и недостатков другого человека. Чувство метты не мешает вам видеть факты. Если кто-то жаден или глуп, вы видите это. Но с меттой вы всегда увидите за жадностью или тупостью красоту человеческого существа: именно посредством метты вы можете одновременно увидеть и то, и другое – уродливую истину и прекрасную реальность. На самом деле, если вы не видите одного, вы в действительности не сможете увидеть и другого, в любом случае, с ясностью.

Поэтому ощущение метты не означает, что мы видим внутреннюю красоту людей, одновременно сознательно

закрывая глаза на их слабости и несовершенства. Речь и не о том, что мы *ценим* их слабости или даже ценим их, несмотря на их слабости. Все более тонко: это больше похоже на эстетическую оценку или пронизательную любовь родителей к своему ребенку. Вы видите недостатки и слабости ребенка и качества, которые ему нужно развивать, но знание этих слабостей не влияет на вашу любовь. На самом деле, в природе подлинной любви заботиться о возлюбленном, не питая по отношению к нему никаких иллюзий.

Мудрые обладают нравственной чувствительностью, которая является результатом их собственного опыта и выходит за пределы неукоснительного выполнения правил. Они видят ваши действия не изолированно, а в контексте вашей развивающейся личности. Это подобно эстетической чувствительности того, кто на самом деле понимает живопись или литературу. Такой человек знает почти интуитивно, что такое живопись или литература. Тот, кто знает, что такое литература, может начать читать что-то и через несколько абзацев поймет, стоит ли продолжать. Так же и с человеком. (Конечно, разница между книгой и человеком заключается в том, что с человеком всегда стоит продолжать).

Кроме того, когда нашим духовным друзьям становятся известны некоторые наши действия, они могут не знать всех обстоятельств, но точно ощутят, искусны ли наши действия или нет. Что касается нас самих, как говорит сутта, нам лучше относиться к духовно зрелым людям с тем уважением, которого они заслуживают, и прислушиваться к их мнению. Это мнение не всегда будет высказано в виде порицания. Чаще все гораздо тоньше. Вы можете заметить в них некую перемену, или они заметят перемену в вас. Так или иначе, вы ощутите какую-то дисгармонию между вами – не сильную, очевидную, а скорее чувство, что вы больше не на одной длине волны, не взаимодействуете в подлинном смысле слова.

Может случиться так, что ваши духовные друзья не заметят никакого изменения в отношениях между вами. Они могут ничего вам не сказать. Тем не менее, вы ощутите неудобство от того, что они расстроены вами, гnevаются или осуждают вас, и в вас возникнет обида и даже гнев по отношению к ним, хотя они и не будут иметь ни малейшего понятия о том, что происходит. Вероятно, к нашему удивлению, такого рода недопонимания – один из самых полезных результатов духовной дружбы, поскольку они показывают, что ваше нравственное чувство, чувство стыда, развивается. Вы знаете сердцем, что сбились с пути, немного ушли в сторону, и именно так ваше сознание чувства вины может выразить свое присутствие. Со временем, если они вообще внимательны к вашим отношениям с вами, ваши духовные друзья начнут замечать, что что-то не так, что в вас заметно беспокойство, замкнутость или необщительность. Когда они мягко и с добротой потребуют объяснения вашему изменившемуся поведению, вы, возможно, задумаетесь, как все это случилось и как вам возобновить общение и гармонию и вернуть дружбу. Когда они смогут сказать, что не сердятся на вас, и вы не сделали ничего, чтобы расстроить их, вы можете воспользоваться возможностью и сказать, что на самом деле, кое-что было у вас на уме, если им об этом не известно.

Так, восстановив ясность, вы возвращаете гармонию с духовной общиной, будучи открытым возможности, что ваши духовные друзья, те, кто на самом деле вас знает, могут неодобрительно отнестись к тому, что вы делаете, даже если, как говорится в сутте, речь идет о «малейшем промахе». Ключевой момент – ваша собственная чувствительность к нравственной чувствительности других, а не ваш страх наказания или немилости. Если вы чувствуете, что ваши духовные друзья начинают относиться к вам с неодобрением, что они не вполне принимают ваше поведение, есть вероятность, что вам нужно быть особенно осторожным. Это не ваши духовные друзья изменились и начали отдаляться от

вас. Это вы.

Вне духовной общины люди, как правило, не преданы этому глубинному стремлению расти и видеть рост других. Без духовной дружбы и метты то, что скрывается за критикой как стремлением помочь, может оказаться всего-навсего тонко завуалированной формой превосходства. Если результатом вашей «полезной» критики становится то, что человек чувствует себя униженным, это не выражение метты. Вне духовной общины (а иногда, несмотря на наши лучшие усилия, и внутри нее) эмоциональная основа для межличностного взаимодействия так нагружена состязательностью, если не сказать агрессией, что даже критика с благими намерениями может ранить и попасть мимо цели.

Однако в контексте подлинной духовной дружбы я бы даже рискнул сказать так: если вам нужно указать кому-то, что этот человек действует неискусно, даже если это будет больно слышать, он будет благодарен вам за это. Возможно, такие сложные ситуации, в которых открытость и честность, скорее всего, сопряжены с некоторой болезненностью, являются подлинной проверкой метты и глубины нашей дружбы. Если ваша прямота отражает чувство морального превосходства – каким бы обоснованным оно ни было – и желание унижить кого-то или заставить почувствовать свое ничтожество, вас, несомненно, направляет не метта. Но пока ваше общение вдохновлено подлинным чувством метты, ваш друг почувствует себя не раздавленным, а освобожденным вашими словами, и в результате ваша дружба станет крепче.

То, каковы вы в отношении к вашим духовным друзьям, – хорошая проверка вашей практики нравственности. Довольны ли ваши друзья или нет тем, как вы продвигаетесь, говорит вам, стоит ли вам беспокоиться о своей духовной практике. Однако стоит подчеркнуть, что мнение мудрых – это не слепой авторитет. Все, что вы делаете, должно быть вашим осознанным выбором, за который вы несете полную ответственность. Групповое порицание – это, по сути,



требование со стороны старших, чтобы вы подчинялись стандартам и нормам группы. Напротив, в духовной общине критика в идеале выражает совершенно иное отношение – хотя, конечно, и в духовной общине порицание и советы иногда преподносятся и принимаются в духе группы.



### Глава 3 Развитие метты

**Да будут все существа счастливы и защищены,  
да будут их сердца целостны!**

*Сукхино ва кхемино хонту  
саббе сатта бхаванту сукхитатта*

Теперь мы подошли к естественному разрыву в сутте. До этого момента учение касалось создания предварительных условий для действенного развития метты. Можно даже сказать, что, выполняя эти условия – будучи способным, прямым, честным и так далее, – вы окажетесь в таком искусном, здоровом расположении ума, что вам не останется ничего иного, как только желать другим блага. Вы будете делать это естественно, не только сядя медитировать, а все время. Ваше состояние ума и эмоции будут столь позитивными, что вы вполне спонтанно будете желать другим наслаждаться здоровьем, счастьем, безопасностью и покоем ума.

Следующий раздел сутты начинается с фразы, подводящей итог щедрости, искренней и чистосердечной заботы о других, в которой заключается развитие метты. Мы просто желаем, чтобы существа были счастливы и защищены, а их сердца были целостны. *Кхемино* означает «защищены», то есть свободны от опасности, свободны от вмешательства, свободны от страха. *Сукхи* означает просто «счастливы». *Сукхитатта* переводится здесь как «да будут их сердца целостны», но суффикс *атта* означает «самость» или «существо», так что палийское слово означает буквально «живя счастливо» или «со счастливым сердцем». Если быть точным, всю фразу можно перевести так: «Да будут они теми, чье существование является счастьем». Это свидетельствует, что вы желаете, чтобы их счастье, их блаженство полностью заключалось в них самих, не зависело

от внешних обстоятельств. Они должны стать счастливы в своей сути. Счастье – не то, чем они должны *обладать*, а то, чем они должны *быть*. Именно такое счастье, вместе с меттой, которая создает такое счастье для себя и желает его другим, характеризует духовную общину. Если вы не обнаруживаете в духовной общине большей степени метты и счастья, чем в мире в целом, это на самом деле не духовная община.

Общий посыл первого раздела сутты заключается в том, что, если мы хотим наслаждаться позитивными состояниями ума, мы должны уделять внимание нашей обычной деятельности – нашим мыслям и побуждениям, речи и действиям, в течение всего дня. Мы должны возвысить наше сознание единственным способом, который может привести к подлинному преображению существа, живя согласно нашим идеалам, превращая искусные действия в искусные привычки, пока наш ум естественно не начнет склоняться к состояниям ясности, сосредоточения и счастья.

Этот вступительный раздел сутты, по сути, был подготовкой к тому, что было впереди. Желание, выраженное в этой строфе – чтобы все существа были счастливы и защищены – это нечто большее, чем неясная надежда. Оно означает собой переход к разделу сутты, который сосредотачивается на технике медитации на любящую доброту, и, следовательно, разработан для того, чтобы помочь нам развивать это желание благополучия другим совершенно реальным образом. Именно в практике формальной медитации, когда мы побуждаем ум напрямую обратиться к самому себе, метта развивается наиболее действенно.

В следующем разделе, также состоящем из двух с половиной строф, формулируются средства, которые позволяют нам развить метту. Это достигается посредством того, что на самом деле можно назвать описанием практики метта-бхаваны, медитации на любящую доброту, которой учил сам Будда и которая, как мы видели, является

неотъемлемым аспектом пути к достижению состояния покоя, Нирваны.

**Какими бы ни были живые существа: слабыми или сильными, высокими, полными или средней полноты, низкими, мелкими или крупными, без исключения, видимыми или невидимыми, живущими далеко или близко, родились ли они или только должны родиться, да будут все существа счастливы!**

*Е кечи паньябхут аттхи  
таса ва тхавара ва анавасеса  
дигха ва е маханта ва  
мадджхима рассака анукатхула*

*Диддха ва е ва адиттха  
е ча дуре васанти авидуре  
бхута ва самбхавеси ва  
саббе сатта бхаванту сукхитатта*

## **Целый мир существ**

Цель любой практики медитации заключается в тренировке ума и, следовательно, в возвышении и преобразении сознания. В медитации метта-бхаваны это упражнение принимает форму различных развернуто сформулированных устремлений и пожеланий о благополучии различных классов существ, а также об их воздержании от различных форм неискусного поведения. Обращаясь умом к этим разновидностям существ и устремляя к ним мысли, полные любящей доброты, вы порождаете любящую доброту по отношению к реальным людям, к максимально возможному их числу. В процессе медитации вы вспоминаете всех слабых, беспомощных существ, всех сильных и здоровых, а затем существ

различных форм и размеров, вплоть до тех существ, которые столь малы, что вообще не видны – что, предположительно, относится к микробам и одноклеточным организмам, а также к тем, которые недоступны человеческому восприятию по иным причинам. Вы представляете тех, кто далек настолько, насколько вы можете только вообразить, и тех, кто близко. Таков систематический способ развития метты.

В других формах практики вы сосредотачиваетесь на географическом расположении существ, направляя метту ко всем тем, кто на востоке, и тем, кто на юге, западе и севере, и, наконец, ко всем тем, кто над вами и под вами. Затем вы можете представить тех, кто рожден и еще не родился, таким образом, напоминая себе, что метта не ограничивается временем или пространством.

Так сутта обращается к главным проблемам развития метты. Во-первых, это всеобъемлющий диапазон ее отнесенности. Если вы сели медитировать и сразу же обнаружили, что вы полны метты, вы, без сомнения, можете направить эту метту любому классу существ, какому только пожелаете. Но, вероятно, немногие оказывались в таком положении. Следовательно, необходим методичный подход, если мы собираемся вообще продвинуться в практике. В противном случае вы будете желать всем бесчисленным существам благополучия и, после коротких, но изнурительных попыток представить их всех перейдете к следующей медитации.

Вторая проблема заключается в том, что метта безлична – в том смысле, что у нее нет особого объекта, хотя в то же самое время она вовсе не «расплывчата». Неясное ощущение, что вы желаете всем блага, вкупе с обобщенным представлением о «каждом», не подойдет. В окончательном смысле метта может не иметь объекта, но для начала вам нужно развивать ее в отношении реальных, особых людей, иначе ваши эмоции не будут вовлечены. Нужно начать с более понятного. То же самое справедливо и по отношению к другим практикам созерцания – созерцанию непостоянства, к

примеру.

Еще одна практическая причина, по которой сутта детально останавливается на тех, к кому направлена метта, это стремление избежать какой бы то ни было иррациональной неприязни к определенным категориям людей. Было бы неплохо разработать список собственных предрассудков, настолько полный, насколько это возможно. Может быть, у вас есть предрассудки против высоких или толстых людей, бородатых мужчин или блондинок. Поскольку мы не должны принимать в расчет пристрастия или, вернее, антипатию, хорошо также включить это формально в практику, а также попытаться помнить о тех категориях существ, которые вы вообще упустили из виду.

## **Практика метта-бхаваны**

*Техника метта-бхаваны основана на том принципе, что, чем более сильно вы ощущаете метту по отношению к одному человеку, тем легче вам будет ощутить ту же эмоцию к кому-то другому.*

Есть много разновидностей практики метта-бхаваны, включая ту, которая описывается Буддой здесь, и версию, содержащуюся в «Вишуддхимагге», изложении учении Будды Буддхагхошей, написанном в пятом веке и сохранившемся в Палийском каноне. Но все эти вариации основаны на методе работы, общем с другими буддийскими созерцаниями и медитациями, направленными на развитие определенного осознания или понимания. К примеру, размышляя о непостоянстве, вы вызываете в уме ряд вещей, которые можно назвать непостоянными, и в некоторых случаях это просто, а в других – несколько сложнее. Это помогает вам углубить фундаментальное осознание непостоянства как качества, присущего по природе всему обусловленному существованию. Общая методика та же и в

случае с развитием метты. Универсальная любящая доброта – не из тех эмоций, которые легко развивать, но существуют различные действенные поэтапные способы этого достичь.

Более или менее стандартный способ практики метта-бхаваны состоит из пяти этапов, каждый из которых углубляет вашу метту. Сначала вы зарождаете метту по отношению к себе, затем к хорошему другу, в-третьих, к «нейтральному» человеку – к тому, кого вы знаете, но не имеете к нему особенно сильных чувств – и, в-четвертых, к «врагу», к тому, с кем вам бывает трудно по тем или иным причинам. На пятом этапе вы пытаетесь развивать метту в равной степени по отношению ко всем этим людям, а завершаете практику, распространяя метту вовне, все более и более широко. Главное – добиться потока метты, и, обращая ум к четырем различным людям, а затем «уравнивая» метту, мы, по-видимому, можем сделать это наиболее действенно.

Следовательно, вы можете либо обойти весь мир в своем воображении, страну за страной, континент за континентом, или же вы можете последовать традиции и разделить земной шар на четыре четверти или направления – север, юг, запад и восток – и распространить метту по очереди в каждом направлении. Еще один метод – поразмышлять о различных вариациях категорий существ в сутте – скажем, богатых и бедных, здоровых и больных, юных и старых, животных, птицах, рыбах и так далее. Вы можете попробовать любую комбинацию таких подходов на пятом и последнем этапе. Для того, чтобы открыть поток метты, не имеет значения, какому методу вы следуете, если только вы включаете всех, действительно всех существ, находящихся где бы то ни было. Техника метта-бхаваны основана на том принципе, что, чем более сильно вы ощущаете метту по отношению к одному человеку, тем легче вам будет ощутить ту же эмоцию к кому-то другому, кто с меньшей долей вероятности станет кандидатурой для вашей любви. Вспоминая об этих категориях существ, мы создаем для себя наилучшую возможность расширить и углубить переживание метты.



**Пусть никто не обманывает друг друга, не относится к другому существу с презрением, где бы и кем оно ни было. Пусть никто не делает другому вреда из злости или неприязни.**

*На паро парам нукуббетха  
Натиманьетха каттхачинам каньчи  
Вьяросана патигхасанья  
Наньяманьясса дуккхам иччхейя.*

### **Отвечая с меттой**

Установив диапазон практики, сутта переходит к дальнейшему исследованию качества метты, которое мы стремимся развить. Хотя форма практики, состоящая из пяти этапов, внешне здесь не упоминается, каждый этап обладает собственными трудностями, когда дело доходит до поддержания потока метты. Но, прежде чем мы рассмотрим их по очереди, мы можем извлечь из текста общее ощущение того, к чему мы стремимся. Эта строфа показывает нам ответ метты на предательства и неуважение, насилие и злобу, которые направляют к нам другие люди, и также, что подразумевается, позитивный дух, с которым мы должны признавать наши собственные неискренние поступки. Для начала, если мы действительно желаем счастья другим в той же мере, в которой мы желаем своего собственного, не возникнет и вопроса о том, чтобы обманывать их или лгать им. Любая попытка обмана почти всегда мотивирована расчетливым эгоистическим интересом, который совершенно противоположен метте. Даже если в этом нет расчетливости, чудовищно легко принизить или оскорбить кого-то несколькими незначительными словами. Но, хотя это и легко сделать, это не чепуха: это выдает ужасное упущение в метте, бездумное пренебрежение к другому человеку.

В этом переводе *дуккха* необычно переводится как «вред».

Это слово обычно отсылает к жалкому положению, несчастью или даже простому разочарованию, и ни одно из этих неприятных или болезненных состояний ума не связано обязательно с физическим вредом. *Дуккха* может также пониматься как противоположность покою или *санта*, окончательной цели или благу, которые являются нашей подлинной целью в жизни и на которые направлено все учение Будды, Сантинаяки. *Дуккха* – это глубинное переживание неудобства, внутренне присущего обусловленному существованию. Однако в данном контексте *дуккха* имеет особое отношение к страданиям, причиненным нам кем-то еще, из злобы или злонамеренности. В этом качестве это слово на самом деле можно перевести как «вред».

Злиться – не значит обязательно желать вреда другому. Палийский термин, который переводится здесь как злость, *осанья* – это моментальная вспышка ярости, которая может заставить вас выйти из себя. Это результат отвергнутой энергии: вы хотите сделать что-то, чем-то обладать, увидеть, как что-то случится, и если что-то препятствует вашему желанию, ограниченная или отвернутая энергия прорывается взрывом дурного настроения. Злость – это эмоция момента. Если и есть желание причинить вред, оно сиюминутно и инстинктивно.

*Патигха*, с другой стороны, здесь переводится как «неприятнь», что подразумевает более пагубное, в том числе и сознательное и даже расчетливое желание причинить вред. Следовательно, *патигха* – гораздо более сильное слово, чем просто неприятнь. В лучшем случае оно означает «жестокую злонамеренность», а обычно относится к состоянию ярости – неконтролируемому, беспричинному, почти бездумному стремлению нанести вред и причинить страдания другому человеку. Патигхой можно обозначить все те глубоко неискусные состояния, которые противоположны метте. Наряду со злобой в ней присутствует жестокость, необоснованное желание нанести вред, которое в крайней

форме становится садизмом. Ключевое различие между этими крайне неприятными состояниями ума и злостью заключается в том, что, в то время как злонамеренность, жестокость и садизм длятся долгое время, а иногда и вынашиваются годами, злость – это эмоция момента. Но, если не выражать злость, она осядет и укоренится, превратившись в обиду или даже ненависть. Именно ненависть, а не злость, является настоящим врагом метты. Это сознательное, устойчивое и определенное желание причинить вред, от которого мы должны оберегать себя, является определяющим качеством ненависти.

Негативные эмоции более тесно связаны, чем мы можем себе представить: все они являются выражением нашего глубинного желания навредить другим. Ненависть может принимать разные формы в различных ситуациях. Как раз тогда, когда какое-то повседневное событие роняет в нас мгновенное ощущение злонамеренности, возникает более глубокое и мрачное вместилище ненависти. Когда мы гневаемся, наш внезапный гнев может стать спичкой, брошенной в костер ненависти, вспыхнуть жестокостью, яростью или злобой. Если мы склонны к злости в значении *осаньи*, нам трудно будет управлять ею, потому что, выйдя из себя, мы больше не подчиняемся разуму. Нам нужно с особой осторожностью относиться к ситуациям, когда мы считаем злость оправданной, поскольку праведное негодование открывает врата более разрушительным эмоциям. В то же самое время по сравнению с *патигхой* злость – относительно здоровая реакция. Иногда немного выпустить пар безобидным образом – лучше, чем запечатать его.

## Почему мы ненавидим?

*Существует ненависть с первого взгляда.*

Ненависть – это противоположность человеческому росту и развитию. Вместе со страстным желанием и неведением она является одним из трех «неискусных корней» (*акусала мула*), которые питают и поддерживают нашу низшую природу. Вероятно, странно осознавать, что ненависть – качество, присущее лишь человеку. Животные могут сражаться насмерть за естественные ресурсы, бороться друг с другом, кормиться друг другом, даже убивать ради развлечения, и все же, насколько нам известно, они не вынашивают никакого сознательного намерения причинить вред. Так почему люди обладают этой особой склонностью к злу?

Хотя у нас общие предки, у человеческих существ есть качество, которого нет у животных: способность разумно мыслить. Это может привести, конечно, и к великому благу, но, к несчастью, приводит и к ненависти. Мы ощущаем страдание, как и животные, но мы также способны искать и отыскивать причины собственных несчастий и переносить знания о наших собственных мотивах, приписывая эти мотивы другим. Согласно голландскому философу Спинозе, жившему в XVII веке, если у вас есть ощущение боли, сопровождаемое идеей о внешней причине боли, вы будете отвечать ненавистью по отношению к этой внешней причине<sup>10</sup>. Другими словами, ненависть – в такой же мере идея, как и чувство. Мы ненавидим кого-то или что-то, что мы считаем ответственным за ощущаемое нами несчастье.

И все же это не вполне объясняет происходящее. На самом деле, кажется, что рационального объяснения нет. В конце концов, если вы страдаете и понимаете, что причиной этого является другой человек, и если вы способны убраться от него подальше или удержать его от нанесения вреда, вроде бы нет причин желать нанести вред ему. Однако, к несчастью, страдая, вы хотите не просто устранить инструмент своего несчастья, вы также хотите возмездия, хотите причинить другим столько страдания, чтобы это

---

10 Спиноза, «Этика», III, Положение 30 (примечания).

удовлетворило вас эмоционально – и подобная жажда не имеет разумного основания.

Еще одна особенность, которая отличает нас от животных, заключается в нашем осознании того, что время уходит, это также частично способствует возникновению ненависти. Каждый раз, когда мы позволяем памяти о предполагаемом зле возникнуть в нашем уме, ненависть накапливается, пока не возникает устойчивое отношение. С этих пор, чтобы ни делал наш враг, мы истолковываем его действия согласно этому укоренившемуся представлению, и, что бы он ни делал, этот человек никогда не угодит нам.

В то время как эмоции, по сути, активны, мы, тем не менее, творим их из сырья ощущений, а они приходят к нам пассивно, принимаются и наделяются значением и направленностью благодаря деятельности нашего ума. Ощущения сами по себе, приятны они или неприятны, кармически нейтральны, они являются результатом наших предыдущих действий. Поэтому решающее значение имеет то, как мы работаем с ними, а не сам факт возникновения ощущения. Если вы ощущаете нечто болезненное, вам не стоит лепить из своих чувств ненависть. Если вы поступаете так, вы открываете себя дальнейшим болезненным ощущениям в будущем, поскольку реакция злости создает свежую, неискусную карму. Поэтому ненависть – это не просто то, что случается с вами. Подобно любой другой эмоции – страсти, скажем, или метте – это то, что творите вы сами. Ощущения преподносятся вам, вы их чувствуете, но только от вас зависит, творите ли вы вредоносные или полезные эмоции.

Дело в том, что наши собственные антипатии и обиды часто вообще не имеют под собой реального основания в виде действий других. Они могут возникнуть в результате наших иррациональных ожиданий или особенностей взаимоотношений между людьми. Существует ненависть с первого взгляда. Кто-то обладает эмоциональным качеством, за которое вы цепляетесь и реагируете отрицанием, даже не

зная человека, или он может бессознательно напомнить вам кого-то еще, родителя или брата, бывшего любовника или кого-то еще из прошлого, с кем вам еще бывает трудно. Это то, что психологи называют проецированием. Подобно этому, незначительный случай может вызвать вспышку гнева или беспокойства, пробуждая эмоцию, связанную с каким-то подавленным случаем или рядом случаев, имевших место быть давным-давно.

Во многом наша скрытая склонность к злонамеренности, скорее всего, коренится в нашей прежней обусловленности. Легко узнать людей, чьи ранние годы были относительно спокойными, поскольку они более или менее прямые, открыты и восприимчивы. Другие гораздо более подозрительны, замкнуты и осторожны, и это может быть следствием их раннего опыта. По-видимому, у многих из нас есть постоянные обиды или даже ненависть, которая берет начало в детстве и склонна навязывать свои ярлыки людям и объектам, с которыми мы сталкиваемся во взрослой жизни.

Иногда эти негативные ощущения можно обнаружить по отношению к близким родственникам, если мы склонны их в них искать, хотя многих людей и шокирует мысль о враждебности по отношению к самым дорогим и близким. Когда такие ощущения выходят наружу, происходящий в итоге семейный разлад может быть особенно болезненным. Если вы думаете, что нет никого, кого вы не любите, возможно, будет откровением, если вы попытаетесь поместить одного из своих родственников на четвертом этапе метта-бхаваны, когда метта направляется по отношению к «врагу», и посмотреть, что получится. Если мы живем или работаем постоянно с кем-то, входим в один круг друзей и не имеем особых причин не любить этих людей, мы часто не осознаем, что в то же время *действительно* их не любим. По-видимому, это своего рода правило, что всегда будет кто-то среди наших знакомых или коллег, кто нам не нравится. Когда этот человек уезжает, другой человек, с кем вы раньше хорошо ладили, может вполне занять его место и стать

следующим объектом для постоянной ненависти, которую столь трудно убрать из человеческой души. Именно поэтому устранение одной стороны конфликта редко приводит к долговременному решению проблемы.

Мы должны попытаться не впасть в отчаяние от всего этого. Да, просыпаться утром с всепоглощающим желанием счастья и блаженства абсолютно каждому в высшей мере необычно, даже если человек к этому стремится. Даже после значительных напряженных усилий в медитации приливная волна вселенской любви, скорее всего, не собьет нас с ног и не унесет прочь. Не стоит этому удивляться. Пытаясь развить метту, мы плывем против течения нашей человеческой природы, как она развивалась на протяжении миллионов лет из животных основ. Иногда нам просто хочется отдохнуть. Сражаясь с потоком привычной негативности, метта, как нам иногда кажется, просит от нас слишком много. Склонность чувствовать ненависть к другим, даже к тем, кто не представляет для нас угрозы, слишком легко возникает в нас. Это основная человеческая черта. Неудивительно, что мир так полон конфликтов, войн и непреодолимых разногласий. Поскольку мы являемся существами с рефлексивным сознанием, с ощущением того, что мы – устойчивые личности, движущиеся через время, наши выпады естественным образом направлены против угрозы атаки, не просто по отношению к нашему телу, но также и по отношению к нашему хрупкому ощущению того, кем мы себя считаем. Вот почему развивать метту так трудно. Это попытка повернуть вспять наш привычный способ ощущать мир и самих себя.

Если ненависть – исключительно человеческая реакция на угрозу, в своей наиболее примитивной форме она берет начало в любой угрозе нашему особому человеческому ощущению самости, самому основополагающему ощущению того, кто мы есть. На самом деле, отождествить себя с «я» в подобном ограниченном смысле – значит открыть себя этой извечной угрозе. Поэтому отождествлять себя с «я», скорее

всего, значит подвергать себя опасности возникновения ненависти. Если подумать об этом в терминах кармы и перерождения, мы склонны к ненависти так давно, как давно воплощаемся в качестве человеческих существ. Ненависть будто бы вплетена в самую ткань нашего существования. С нашего первого человеческого рождения мы отвечали ненавистью на те ситуации, которые угрожали целостности нашего обусловленного существования. Когда человеческое существо ощущает подобную угрозу, на кону стоит нечто большее, чем территория или физическая безопасность. Мы опасаемся за нашу личную идентичность, само наше чувство самости, ощущение «я», которое позволяет человеческому существу взаимодействовать и создавать отношения, гораздо более сложные, чем способны животные. Угроза самости – это угроза не просто нашему физическому благополучию, а нашей психологической безопасности.

Если вам удастся достичь совершенства в практике метта-бхаваны, это будет означать, что вы больше не ощущаете ни от кого никакой угрозы и, следовательно, больше не отождествляете свое существо со своей условной личностью. Но пока вы принадлежите миру, потенциал ненависти всегда остается. Иногда вы можете заметить его в себе – маленькую вспышку неразбавленной ненависти, и часто – как раз тогда, когда вы этого меньше всего ждете.

## **Враг внутри нас**

*Как странно, что мы не желаем вполне естественно и от всего сердца глубочайшего счастья и блаженства другим!*

Больно осознавать, что ум, преследуемый ненавистью или беспокойством, снова и снова дает пристанище разнообразным обидам независимо от обстоятельств, осадку злонамеренности, которая всегда будет искать объект, чтобы найти себе выражение. Но такие явно иррациональные



реакции не обязательно плохи. Если мы никогда не замечаем собственные проекции, как нам научиться видеть сквозь них? Психологическая проекция бессознательна, но привнося осознанность в наши бессознательные реакции, мы можем начать действовать более подходяще и сбросить психологический груз, который так долго несли.

Чтобы трансформировать эмоции, нам нужно ощущать их, но при этом нам нужно принимать в расчет внешнюю реальность, которой не обязательно соответствуют наши чувства и побуждения. Мы должны особенно следить за этим, если – а скорее всего, так и есть – эта внешняя реальность включает других людей. Никто не станет спорить, что мы чувствуем, что чувствуем. Но нужно спросить себя, соответствуют ли наши ощущения реальности, адекватны ли они ситуации. Многим людям присуще говорить о своих чувствах как о чем-то непререкаемом, и может показаться, что они верят в то, что упоминание о чувствах избавляет их от необходимости принимать в расчет объективную реальность, что их чувства об этом представляют собой полностью адекватную оценку ситуации. Конечно, никому не стоит позволять вести себя подобным образом. Конечно, обладайте эмоциями – будьте настолько эмоциональны, насколько вам хочется – но пусть эти эмоции соответствуют ситуации. Не выдавайте капризность или ярость за ясное мышление и прямоту речи. Если интеллект должен поддерживать эмоции, эмоции должны, в свою очередь, поддерживать интеллект.

Когда мы вовлекаемся в субъективные и, вероятно, негативные эмоции, мы очень часто знаем в глубине души, что наша реакция на самом деле не соответствует истинному положению вещей. Когда мы злимся на кого-то по банальному поводу, мы знаем – если мы хоть сколько-нибудь осознанны – что ситуация не оправдывает подобной эмоциональной реакции. Когда случается подобное, вместо того, чтобы думать: «О, я должен избавиться от отрицательных эмоций», – спросите себя: «Какова

объективная ситуация? Соответствуют ли эмоции тому, что происходит на самом деле?»

Вредоносные состояния, которые враждебны метте, могут возникнуть в самых различных формах, грубых и тонких. Если вы находитесь в счастливом, приподнятом настроении и сталкиваетесь с людьми в ином расположении духа, им, возможно, захочется разделить с вами счастье, но есть вероятность, что они предпочтут, чтобы вы были столь же несчастны, как и они сами. Они могут возмутиться вашему счастью и ощутить, что им нужно сопротивляться ему и даже разрушить его, как будто это оскорбление или вызов им. Может быть, они заходят, чтобы вы выказали больше уважения к их несчастью, или начнут подозревать, что вы относитесь к ним пренебрежительно и самодовольно. Люди – противоречивые существа. Как странно, что мы не желаем вполне естественно и от всего сердца глубочайшего счастья и блаженства другим! Как будто нам кажется, что количество счастья ограничено, и, если другие счастливы, нам остается меньше счастья. И, конечно, люди часто ощущают, что у них ограниченное количество любви, и нужно хранить ее для близких друзей и семьи. Но, несомненно, счастье других не может принести нам или им ничего, кроме блага. Наша задача в практике метта-бхаваны заключается в том, чтобы научиться распространять нашу метту за пределы этого узкого круга, мало-помалу, пока она не охватит всех существ. В пятиступенчатой версии практики мы начинаем с азов – с нас самих. Это совершенно оправдано. Если, как мы видим, враг внутри нас, то как раз внутри с ним и нужно сразиться – на самом деле, нужно превратить его из врага в друга.

## **Выполнение метта-бхаваны**

### **Первый этап: метта по отношению к самому себе**

*В буддизме есть место самоотверженности, но не молчаливой покорности перед лицом дурного обращения или*

*серого и неблагоприятного окружения. Человеческим существам нужна пища, свет, пространство, периоды покоя и тишины, товарищество, дружба и так далее. Мы естественным образом приспособлены для поиска удовольствия в мире.*

Просто невозможно в достаточной мере развить любящую доброту по отношению к кому бы то ни было, если вы не в ладу с самим собой или вам неприятно то, что вы выяснили о себе, когда устраняются все виды внешней поддержки и успокоения. Вот почему на первой ступени метта-бхаваны вы начинаете с развития метты по отношению к себе. Большинство людей обнаруживают, что это не так уж просто сделать. Слишком часто остатки ненависти внутри нас направлены к нам самим.

Решение для многих из нас заключается в наших отношениях с другими людьми. Единственный способ научиться ощущать метту к самому себе – начать осознавать, что кто-то еще хорошо к тебе относится, и таким образом прийти к подобному чувству в отношении себя. Это довольно рискованно. Когда у вас нет метты к себе, вы ощущаете пустоту, голод и ищете любви от кого-то еще, чтобы заполнить эту пустоту и почувствовать себя лучше, по крайней мере в данное время. Вы хватаетесь за любовь, требуя ее в качестве компенсации за безусловное принятие, которое вы не способны дать себе. Но это может быть лишь заменой настоящему. Вы пытаетесь выжать как можно больше любви из других, хотя эту любовь вы вполне могли бы дать себе сами. Как будто вам нужны другие люди, чтобы сделать это за вас. Будучи зависимыми от их любви, вы не можете заботиться об их благополучии, кроме как в отношении к себе, вы не можете чувствовать к ним метту, потому что сами пребываете в нужде. Для многих людей это, несомненно, удручающе знакомая картина.

Но если вы обнаруживаете себя в подобной ситуации, не все еще потеряно. Спокойно убеждая самого себя, вы

сможете перевернуть с головы на ноги это ложное понимание, используя «замену» любви, выдаваемую к вам другими, чтобы помочь себе развить метту по отношению к самому себе. Если они могут хорошо относиться к вам, вы можете научиться ощущать ту же положительную эмоцию к самому себе, и постепенно это научит вас крепко стоять на собственных ногах, в эмоциональном смысле. Даже если вы начинали с допущения, что ничего не стоите, вы учитесь от другого человека тому, что вы ошибались, и так начинаете ценить себя по достоинству. Вы позволяете знанию о том, что другой человек искренне считает вас достойным любви, просочиться в ваш ум. Другими словами, вы можете научиться любить себя, поняв, что кто-то еще по-настоящему ценит вас.

Ощущение метты к самому себе – часто вопрос отказа от привычки самокритики: мы позволяем открыться объективной реальности ситуации. Чтобы вы ни сделали, сколь бы велики ни были ваши ошибки, честное намерение развить метту по отношению к себе и ко всем живым существам может быть источником счастья само по себе. Ощущение метты к самому себе – это краеугольный камень удовлетворенности, а когда вы довольны, вы можете сохранять равностность, в каких бы обстоятельствах вы ни оказались. Это жизнерадостное, глубоко укорененное состояние покоя, источник энергии и уверенности. Более того, удовлетворенность – это внутренне активное состояние, не имеющее ничего общего с покорностью или пассивностью, с которыми ее иногда ассоциируют. Удовлетворенный человек одновременно полон вдохновения и вдохновляет других. Дело не в том, чтобы просто стиснуть зубы и проложить себе выход из какой-то ужасной ситуации. В буддизме есть место самоотверженности, но не молчаливой покорности перед лицом дурного обращения или серого и неблагодарного окружения. Человеческим существам нужна пища, свет, пространство, периоды покоя и тишины, товарищество, дружба и так далее. Мы

естественным образом приспособлены для поиска удовольствия в мире. Но если вы довольны, вы можете найти удовольствие в окружающем мире, даже если у вас нет всего, чего вам хочется.

Способ развивать довольство – привнести ощущение легкости в ваш опыт. Это значит наслаждаться тем, что приносит наслаждение, но не привязываться к удовольствиям и не выходить из себя, когда все идет не по-вашему, зная, что и удовольствия, и страдания жизни непостоянны. Довольство проистекает из осознания, что, пока вы зависите от внешних объектов в своем ощущении благополучия, ваше счастье никогда нельзя гарантировать.

Развитие метты заключается во многом в поиске довольства в самом себе и жизни согласно этому. Когда это становится образом жизни, у человека появляются неплохие шансы передать этот покой ума каждому, кто вступает с ним в контакт. Таким образом, первый этап практики метта-бхаваны естественно перетекает во второй.

## **Практика метта-бхаваны**

### **Второй этап: метта по отношению к другу**

*Дружба, полная доверия и открытости, – превосходный контекст для того, чтобы выявить наши страхи и противоречия и начать избавляться от них.*

На втором этапе практики мы можем представить хорошего друга и направить нашу метту к нему. Но если наша окончательная цель – ощущать метту к каждому, разве это не несет с собой опасность, что мы лишь удаляемся от этой цели? Разве подобное отношение не избирательно? Здесь нам стоит отнестись к делу практически. Хотя в идеале мы должны положительно относиться к каждому, если мы хотим исследовать дружбу сколько-нибудь глубоко, этого можно добиться лишь в практике с ограниченным числом

людей. Дружба требует определенного уровня доверия и близости, которые могут возникнуть лишь тогда, когда мы проводим с человеком много времени, становимся важной частью его жизни и позволяем ему играть значительную роль в нашей. Не нужно думать о круге своих друзей как о чем-то исключительном, дело лишь в том, что мы не сможем развить глубину и силу наших отношений, не приняв твердого решения углубить наши дружеские отношения с немногими людьми. Это справедливо даже по отношению к человеку с большим духовным опытом. Вероятно, лишь спустя годы практики вы сможете больше не испытывать пристрастности в своих дружеских чувствах и обретете способность относиться одинаково дружелюбно ко всем, с кем вам доведется встретиться, принимать жизнь такой, какова она есть, и обращаться со всеми одинаково тепло и с равным пожеланием благополучия. Но даже с самыми лучшими намерениями ваши способности к дружбе будут все же ограничены тем кругом людей, с которыми вы по настоящему сможете вступить в контакт.

Поэтому можно развивать метту как вселенскую и всеохватную заботу обо всех существах, далеких и близких, одновременно наслаждаясь прочными отношениями доверия и любви с теми, с кем вы выбрали вступить в более близкие отношения. Преданная дружба требует личного контакта, а для этого нужны время и возможности. Но дружелюбное расположение – другой вопрос. Нет предела числу людей, к которым мы можем ощущать искреннее расположение, с кем мы можем потенциально стать друзьями. И это дружелюбие, как бы сильно мы его ни ощущали, может лишь увеличить глубину существующих у нас дружеских отношений.

Преданная дружба, несомненно, подразумевает открытость, а это требует терпения и сочувствия, когда наши друзья оказываются трудными в общении или даже ранят нас. Дружба, полная доверия и открытости, – превосходный контекст для того, чтобы выявить наши страхи и противоречия и начать избавляться от них. Но для того,

чтобы это могло случиться, в дружбе должно быть духовное измерение, потому что ненависть – нечто большее, чем просто психологическое явление, которое мы исследовали до сих пор. Как метта является скорее духовным качеством, нежели психологическим, так и ее противоположность, ненависть – не просто психологическое состояние, но разрушительная духовная сила, действующая внутри нас.

Вероятно, не удивительно, что когда мы начинаем практиковать последующие этапы метта-бхаваны, процесс может показаться нам сложным. Возможно, мы даже обнаруживаем, если честны с собой, что, несмотря на наши благие намерения, мы, как правило, не слишком-то желаем счастья и благополучия даже нашим ближайшим друзьям. Известный моралист однажды заметил, что «в несчастье лучших друзей мы всегда находим что-то, что не столь уж неприятно нам»<sup>11</sup>. Может показаться, что даже наши друзья представляют для нас некую угрозу. Вероятно, поэтому бывшие возлюбленные способны причинить друг другу столько вреда, а разрыв брачных уз может быть столь резким: оба партнера знают слабые стороны друг друга слишком хорошо. Именно тот человек, перед которым ты полностью отказался от защиты, может причинить тебе больше всего вреда, когда отношения изменяются. Все дело в силе. Если некие несчастья выпадают на долю нашим друзьям, и это немного сбивает с них спесь, заставляет их страдать от разочарования, они, так сказать, становятся менее могущественны по сравнению с нами, и угроза до некоторой степени устраняется. Иногда мы не можем не испытать от этого удовольствия, как бы мы их ни любили. Если вы очень наблюдательны и честны с собой, вы заметите эти маленькие проблески удовольствия время от времени, когда даже самые дорогие вам друзья будут испытывать трудности. Печально, но это так.

В то же самое время – и эта мысль ободряет – нам не

---

11 Герцог Ларошфуко, «Максимы и моральные размышления», максима 99.

обязательно следовать чувствам. Наша задача – ощутить собственные отрицательные эмоции, а затем найти способ их изменить. Если мы так и не узнаем этих эмоций, если мы будем вовлекаться в них безумно или пытаться отрицать их, трансформация окажется невозможна.

Один из навыков, которые нужно вам развить в качестве практика медитации, следовательно, заключается в том, чтобы расширить диапазон своей эмоциональной осознанности и не позволять совершенно бездумно выражаться тому, что вы начнете ощущать. Задача вовсе не проста: она требует опыта, терпения, ясности и доброты друзей, а также мягкой настойчивости в практике метта-бхаваны.

### **Выполнение метта-бхаваны**

**Третий этап: ощущение метты к нейтральному человеку**

*Подобно тому, как солнце не выбирает, кому дарить свой свет и тепло, так и вы, когда ощущаете метту, не выбираете ее получателей и не храните ее для тех, кого считаете достойными ее.*

На третьем этапе метта-бхаваны вы направляете метту к тому, кого вы едва знаете, кто занимает в вашей жизни лишь очень незначительное место – к примеру, к мужчине, который продает вам газету по утрам, или женщине, которую вы встречаете в парке, выгуливая собаку. Чтобы увидеть цель этого этапа, нам нужно немного глубже исследовать собственную эмоциональную жизнь.

Хотя нам, вероятно, и не нравится подобная мысль, в обычной круговерти жизни наш опыт того, что мы считаем положительной эмоцией, скорее всего, поверхностен и отрывочен. Осознаем мы это или нет, это происходит частично в силу того, что вы склонны ограничивать нашу



привязанность теми, кого мы считаем достойными этого, обычно теми, кто отвечает нам тем же. Но главная характеристика метты заключается в том, что она совершенно лишена личного интереса. В ней нет чувства собственности или эгоизма, она не имеет ничего общего с пристрастиями. Вот почему «дружелюбие», хотя это слово и может показаться безжизненным, – более точный перевод метты, чем «любовь». Если применять ее только другим живым существам и понимать как качество, исходящее из глубины сердца, дружелюбие с большей долей вероятности будет относительно свободно от самолюбия.

Я говорю «относительно», потому что во многом то, что мы считаем дружелюбием и даже дружбой, подразумевает необходимость ответных действий. Когда мы отдаем любовь, мы ждем чего-то взамен, а когда наша дружба становится несколько глубже, мы можем прийти к зависимости, которая по природе чем-то схожа с безмолвным соглашением. Палийское слово для этой смеси искренней привязанности и ожидания чего-то в ответ – это *пема* (*према* на санскрите). Обычно это переводят как «любовь» в ограниченном значении обычного человеческого товарищества и противопоставляют метте, которая, соответственно, является в большей мере духовной эмоцией.

*Пема* часто понимается как естественная привязанность и расположенность, которая возникает внутри семьи и, несомненно, является положительной эмоцией. На самом деле, это цемент, который скрепляет жизнь общества. Выражать тепло и привязанность к членам семьи и близким друзьям очень хорошо. Испытывая к ним привязанность, вы учитесь отказу от собственных узких интересов и начинаете ощущать себя вовлеченным в настоящие и прочные отношения с другими. Но ваша семья, круг друзей, почитатели вашей футбольной команды, члены вашей этнической и культурной группы – это лишь малая часть вселенной живых существ. Каково это было бы – ощущать ту же теплоту ко всем, с кем вы встречаетесь, знакомым и

незнакомым? Это может показаться наивной мечтой, исполненной благих намерений фантазией, которую нельзя воплотить в реальность, но, прежде чем отказаться от этой идеи как таковой, мы можем поразмышлять о следствиях одного из существенных догматов буддизма – что в реальности нет отдельного я, и все мы связаны, прямо или косвенно, со всеми остальными существами. Если мы поразмышляем над этим, мы поймем, что это безграничное дружелюбие – совсем не сон. Это мы грезим, когда представляем, что лишь наши тесные дружеские и семейные узы важны, а отношения между нашими семьями и другими группами имеют мало последствий или вообще не имеют их.

Когда мы смотрим на вещи подобным образом, нам приходится признать, что в наших отношениях присутствует нечто большее, чем просто самолюбие. На самом деле, сама теплота наших отношений с семьей и близкими друзьями может привести к тому, что остальной мир вокруг нас останется холодным, недружелюбным и неинтересным. Посредством отношений мы ищем безопасности, мы хотим, чтобы все оставалось по-прежнему, хотим, чтобы создаваемые отношения становились убежищем от трудностей и неопределенности жизни, гарантируя нам стабильность и безопасность в нашем собственном, замкнутым на себе мирке. Нам нужны эти люди, эти отношения, если мы не хотим почувствовать себя ужасно одиноко и уязвимо. Другими словами, мы отчаянно привязаны к ним, и эта привязанность полностью замкнута на пеме.

Пема – по сути, социальная эмоция, сосредоточенная на сохранении человеческой группы, а не на преодолении границ и обращении к жизни во всех ее проявлениях. Если пема – это любовь или дружелюбие, которые выражают привязанность, метта – это любовь или дружелюбие, которые вообще не замкнуты на «я». Оба чувства по-своему позитивны, но метта позитивна в духовном смысле, в то время как пема – в большей мере мирская эмоция. Пема – это

любовь и привязанность к другим в обычном, человеческом смысле, от эротического желания до простого дружеского ощущения теплоты, чувства человеческого единства с другими.

Пема обеспечивает важный контраст с меттой, поскольку оба слова достаточно близки по значению, чтобы их можно было спутать друг с другом, и поэтому пему иногда называют «ближним врагом» метты. Метта гораздо ближе к теплоте доброго товарищества или чувству единения, общности. Метта – не обязательно обоюдная эмоция. Как уже отмечалось, вы можете развивать метту или дружелюбие к человеку, даже если он не знает об этом – на самом деле, вы вообще можете быть никак с ним не связаны. Вы даже можете выразить метту практически – замолвив за кого-то слово или оказав человеку финансовую помощь – без какого бы то ни было личного контакта между вами.

Обычно наше чувство привязанности более или менее выборочно. На самом деле, чем более сильна привязанность, тем более выборочной она склонна становиться. Когда мы используем слово «любовь», чтобы описать наши сильные чувства к кому-то, это обычно именно «кто-то один» – единственный человек. Это сильное влечение к одному человеку преобладает над всеми остальными. Это сильная склонность к одному человеку в ущерб всем остальным. Но если вы чувствуете метту, сильно развитое ощущение доброжелательности к одному человеку будет естественным образом распространяться все шире и шире. Будучи лишенной себялюбия, метта беспристрастна. Подобно тому, как солнце не выбирает, кому дарить свой свет и тепло, так и вы, ощущая метту, не выбираете ее получателей и не храните ее для тех, кого вы считаете достойными ее. Метта – это любовь, которая разрушает узкие границы самолюбивой избирательности, любовь, которая не делает предпочтений и не знает исключений.

Если вообще использовать слово «любовь», мы могли бы описать метту как бескорыстную любовь. Конечно, она

«заинтересована» в значении заботы – это не отсутствие интереса – но она не заинтересована в том смысле, что, ощущая ее, вы не думаете о том, что могли бы получить взамен. Есть несколько слов, которые включают качество незаинтересованной любви или признательности в свое значение. К примеру, философия – это любовь к мудрости ради нее как таковой, а не ради того, что можно от нее получить. Мудрость, по сути, бесполезна. Какой бы практической пользой она ни обладала, эта польза случайна по сравнению с ее подлинным значением: прямым постижением истины вещей. Подобно этому, метта заботится о своем объекте исключительно ради этого объекта как такового.

В метте нет желания произвести впечатление или снискать себе расположение, устроиться поудобнее или получить выгоду. Нет в ней и желания эмоциональной взаимности. Будучи дружелюбными или предлагая дружбу кому-то в духе метты, вы делаете это ради блага этого человека, а не ради собственного блага. Метта – это не эротическая любовь, не родительская любовь, не любовь, которая жаждет восхищения и признания определенной социальной группы. Это заботливая, защищающая, возвращающая любовь, которая действует на духовное существо других, подобно тому, как свет и тепло солнца действуют на их физическое существо. Мы действительно можем научиться подобной любви. В этом заключается ценность и сложность третьего этапа метта-бхаваны.

### **Выполнение метта-бхаваны**

#### **Четвертый этап: ощущение метты по отношению к врагу**

*На этом этапе практики вы пытаетесь сделать этого человека объектом своей метты, не по причине того, что он сделал, а просто потому, что он здесь.*

Мы уже видели, что для настоящей практики метта-бхаваны нам нужно отделить эмоцию, которую мы осознали в себе, от человека, по отношению к которому мы ее чувствуем. Успех в медитации во многом зависит от того, насколько гибок ваш ум в этом вопросе. Вероятно, у вас не получится это сразу, это требует большой практики. Это особенно трудно на четвертом этапе медитации, когда мы пытаемся поддерживать чувство любящей доброты в «присутствии» того, кто, скорее всего, сознательно, причиняет нам вред.

Метод метта-бхаваны заключается в том, чтобы систематически разжигать в нашем привычном реактивном уме первые искры положительных эмоций, сосредотачивая свои мысли и чувства на настоящих людях, со всеми их достоинствами и недостатками. Однако рано или поздно нам нужно отделить эмоции от этих конкретных людей. Метта в своей основе лишена объекта, и в ходе практики она должна становиться все менее зависимой от природы объекта и более и более самостоятельной. Именно это имеется в виду, когда говорят, что абсолютная метта безлична. Она не уменьшается как эмоция, но она становится менее зависимой от конкретных людей. Вы ощущаете ту же метту, тот же эмоциональный отклик, к так называемому врагу, что и к так называемому другу.

Это не означает, что наши эмоции лишаются отличительных черт. Метта выражает себя различными способами согласно различной природе и степени близости в разных отношениях. Что делает метта, так это наделяет наши позитивные состояния более возвышенной энергией по сравнению с той, которая возникала раньше, когда мы чувствовали гнев или ненависть по отношению к врагу. Метта-бхавана – это, по сути, практика трансформации, а не уничтожения, цель ее не в том, чтобы устранить наши отрицательные эмоции, а в том, чтобы придать им иное направление. В гневе есть энергия, и если мы хотим достичь конечной цели, Нирваны, все наши энергии, все наши

эмоции, положительные и не слишком, должны быть выпущены в направлении этой цели. Вместо того, чтобы подавлять негативные эмоции, когда мы на это способны, и позволять им брать над нами верх, когда не в состоянии их подавить, мы должны стремиться преобразить энергию, лежащую в их основе, и объединить ее с уже существующим потоком наших положительных эмоций, тем самым делая этот поток положительных эмоций сильнее.

Здесь важную роль снова играют размышления, как советует Шантидева в «Бодхичарья-аватаре» или «Путь Бодхисаттвы». Напоминая нам о центральном открытии буддизма – обусловленности, он отмечает, что люди, которые причиняют нам вред, делают это на основе обуславливающих факторов, над которыми они не властны: «Человек не впадает в гнев сознательно, не решает «я буду гневаться». Гнев и ненависть возникают в силу факторов, не зависящих от контроля нашего сознания, а наш ответный гнев также иррационален. Нет обоснований для гнева, нет никакого смысла. Гнев и ненависть – это состояния страдания, которые ведут лишь к дальнейшим разочарованиям, так что бессмысленно длить их. Шантидева далее побуждает нас размышлять о болезненных последствиях нашего гнева и ненависти и руководствоваться в своей эмоциональной жизни лишь рациональными выводами, сделанными из этих размышлений: что от бесполезных эмоций следует отказаться ради более положительных. Это единственный эффективный способ помочь всем существам, включая себя.

Подобные размышления могут до некоторой степени помочь нам, но наши эмоции редко подчиняются исключительно разуму. Относительно легко признать, что мы ощущаем недоброжелательность, и, конечно, легко говорить о превращении ее в любовь, но на самом деле не так уж просто совершить эту трансформацию. Если мы хотим, чтобы размышления, которые предлагает Шантидева, были успешны, нам нужно удостовериться, что *все* наши эмоции

подчинены духовным устремлениям. Если это не так, к примеру, гнев и ненависть проявят себя, препятствуя этим устремлениям (в обличе «праведного негодования», например), тогда мы обнаружим, что просто не в состоянии начать чувствовать метту к нашему врагу.

К несчастью, наша эмоциональная жизнь слишком часто отстает от интеллектуального развития. Мы можем бесконечно анализировать собственную ситуацию, но без достаточной степени самопознания наши чувства будут, скорее всего, оставаться привязаны к их старым знакомым объектам в бесконечном круге цепляния и неудовлетворенности. Направленное мышление полезно – и, на самом деле, необходимо, но нам также нужно найти способ работать напрямую с нашими эмоциями и над ними. Наша задача – освободить энергию, без пользы заключенную во вредоносных чувствах, и направить ее в позитивные и продуктивные состояния ума.

Если объект нашего внимания вызывает в нас крайне негативные чувства, вероятно, будет сложно вообще ощутить хоть проблеск метты. Положительные эмоции уже не кажутся даже отдаленно возможными, кажется, что в этот момент вы вообще забываете, что такое метта. Если вы охвачены сильным чувством негодования, гнева, ревности или страсти, вы можете ощутить, что в настоящий момент вообще не в состоянии с ними справляться. Если вы бросаете своей эмоциональной позитивности слишком трудный вызов, вероятно, будет лучше временно отстраниться и снова пройти все этапы, подольше останавливаясь на том человеке, к кому ваши чувства явно положительные, прежде чем вернуться к этому этапу, самому трудному, но жизненно важному.

Нам нужно суметь так или иначе побороть само представление о том, что этот человек нам «враг». Мы, вероятно, назвали его таковым, потому что он так или иначе нас расстроил, а теперь поддерживаем это устойчивое отношение к нему, размышляя о ране, которую он нам нанес.

Решение простое: сосредоточьтесь на его более положительных качествах. Для того, чтобы отвлечь внимание от раздражающей привычки человека, к примеру, постоянных опозданий, вы можете уделить внимание смягчающим обстоятельствам, не замеченным вами: возможно, он опаздывает потому, что вынужден заботиться о детях, к примеру. Вы сосредотачиваетесь на его положительных человеческих качествах или, по крайней мере, на проблемах, с которыми он сталкивается. На самый худой конец, вы можете подумать о том, что он не всегда совершает ранящие поступки или, по крайней мере, по отношению не ко всем. Так вы движетесь против течения вашей недоброжелательности.

Вы можете начать испытывать некоторую приязнь к своему врагу. Но, хотя подобный сдвиг в ваших ощущениях – очень позитивное достижение, его не стоит принимать за возникновение самой метты. Приязнь – это не то же самое, что ощущение метты. Наше обычное отношение к тому, кто, как мы считаем, нанес нам вред (это и значит «враг» по определению) – ненависть по отношению к нему. Но на этом этапе практики вы пытаетесь сделать этого человека объектом своей метты не потому, что он сделал или не сделал что-то, а просто потому, что он здесь. Вне зависимости от того, кто рядом с вами, есть ли вообще кто-то рядом с вами, вы пытаетесь быть абсолютно беспристрастны в своем отношении метты к ним. Вы не то чтобы ощущаете любовь к своему врагу – вы просто не позволяете, чтобы ваше чувство метты по отношению ко всем существам нарушалось мыслью о ком-то, кто причинил вам боль. Хотя метта – в каком-то смысле рациональный отклик на реальность, в конечном счете она не нуждается в обоснованиях. Когда мы практикуем метта-бхавану, наше ощущение доброжелательности к существам возникает вне зависимости от того, что могут сказать или сделать эти существа. Мы просто желаем им добра. Если бы все было иначе, метта была бы всего-навсего психологическим качеством,



возникала и пропадала в зависимости от того, кого мы в данный момент вспоминаем. Будучи духовным качеством, метта не связана любого рода условиями, обоснованиями или требованиями. Она не распределяется согласно тому, заслуживают ее существа или нет.

Согласно буддизму, нет самости, соответствующей неизменному «я», которое лежит в основе всего, что мы делаем, говорим и ощущаем. Если бы она существовала, мы бы подошли к четвертому этапу метта-бхаваны с мыслью о том, что подо всем дурным, что мы видим в каком-то человеке, есть некое добро, которое все еще достойно любви. Рассматривать человека как доброго по сути, несмотря на его неискусные действия – значит предполагать, что подо всем этим есть некая изначальная личность. Буддизм, напротив, видит человека не как самость, которая загрязняется неискусностью и затем освобождается от нечистот, а как совокупность и ничто большее, чем совокупность его действий, телесных, словесных и умственных.

Если мы пытаемся направить любящую доброту к человеку, чьи действия мы не одобряем, тогда на что мы в действительности направляем свое внимание? Что касается буддизма, человек не считается некой устойчивой личностью. Нет основополагающего «я», которое так или иначе могло бы совершать действия, оставаясь в своей сути неизменным. Эти действия – на самом деле и есть само человеческое существо. Следовательно, было бы нелепо говорить, к примеру, о ненависти к действиям человека, но не к самому человеку, потому что человек включает действия, которые, как вы только что сказали, вы порицаете. Злодей в шекспировской пьесе «Мера за меру», Анджело, который спрашивает с риторическим сарказмом: «Вину, а не виновного судить?» – совершенно прав. Это невозможно.

На этом предпоследнем этапе метта-бхаваны вы сознательно вспоминаете кого-то, кто ранил вас, не для того, чтобы изменить свое отношение к нему, а для того, чтобы проверить и усилить свое отношение метты. Если ваша метта

подлинна, ее не потревожит даже мысль о так называемом враге. Принимая как его хорошие качества, так и дурные, вы направляете метту к человеку в целом, хорошему и плохому.

Именно в этом смысле мы говорим о безграничном сострадании Будд к живым существам. Сострадание Будды, которое является откликом метты на страдания, не возникает в форме отдельных действий любящей доброты, которую вы так или иначе заслуживаете посредством преданного совершения неких «достойных» деяний. Будда относится с одинаковой меттой ко всем существам, независимо от того, что они совершили или нет, поскольку метта запредельна времени и пространству. Она существовала до того, как эти существа совершают любые действия и проявят любые качества, искусные или неискусные, и будет существовать после. Это не означает, что Будды закрывают глаза на неискусные поступки, это лишь означает, что эти поступки не изменяют их метты и не угрожают лишением их безграничной заботы. На самом деле, поскольку она безгранична, вы получите больше заботы, ведя себя лучше. Метта Будды скорее напоминает преданного друга, чье отношение остается неизменным даже тогда, когда вы разочаровываете его. Вы можете извиниться перед другом и попросить прощения, но друг может по-прежнему чувствовать и говорить, что ему нечего прощать.

Метта Будд непоколебима, они полностью исполнены сострадания до того, как что-то произошло, во время этого и после. По этой причине нам никогда не стоит обращаться к ним даже с малейшим страхом или опасениями. Вершить суд – не дело Будды. Следовательно, нам нет нужды просить его о прощении или милости. Будды, в конечном счете, не приводят в действие закон кармы. Обусловленность продолжает действовать, что должно случиться, случается, и никто, даже Будда, не может спасти нас от переживания последствий наших собственных глупых поступков. Безусловная любовь Будды имеет место на плане, совершенно запредельном таким понятиям, как «враг»,

«личность» в том смысле, в котором эти слова обычно понимаются. Вы можете любить кого-то безусловно, как Будда, только если вы верите безусловно, что этот человек может измениться, сколь бы на первый взгляд ни было безнадежно его положение. Это означает, что вы безусловно желаете ему развития, независимо от положения, в котором он сейчас находится. Если он оскорбил вас, вы полностью принимаете сделанное им и все же желаете ему добра. Истинная любовь к кому-то не означает, что мы видим человека совершенным или считаем их нравственные недостатки неважными. Напротив: чем больше вы заботитесь о ком-то, тем больше вас волнует его духовное благополучие. Глядя на него теплым и бесстрашным взором метты, вы видите его в подлинном свете, без прикрас.



## Глава 4

### Накопление метты

**Подобно тому, как мать защищает единственное дитя, рискуя собственной жизнью, пусть человек развивает безграничность сердца ко всем существам.**

*Мата ятха ниям путтам  
Аюса экапуттам анураккхе  
Эвам пи саббабхутесу  
Манасам бхавае апариманам*

### Сколько нужно метты?

Итак, мы подошли к началу пятого этапа практики, к постепенному расширению нашей метты за пределы всех границ. Мне кажется, это подходящее место, чтобы вспомнить следующую строфу «Карания метта сутты», для того, чтобы усилить в нас ощущение эмоциональной глубины, которой мы пытаемся достичь. Эта строфа стремится зародить в нас представление о ней посредством аналогии с любовью матери к единственному ребенку. Это образ, который на первый взгляд выбивается из всего контекста сутры, передает ту преданность, с которой вы развиваете «безграничное сердце», «беспредельный ум» по отношению ко всем живым существам. Это впечатляющий образ, хотя перевод несколько снижает силу воздействия изначальной строфы. На пали слова более выразительны, поскольку слово *путта*, ребенок – «ее дитя, ее единственное дитя» – повторяется для того, чтобы описать нам любящую мать, сосредоточенную на единственном, в высшей мере уязвимом человеческом существе. Это сознательный парадокс: сила подобной любви, направленной к одному человеку, обращается вовне, чтобы пролиться на всех живых существ.

Материнская любовь – особенно подходящий образ для метты, не потому, что она сильнее, чем остальные виды любви (к примеру, романтическая любовь тоже может быть очень сильной), а потому, что это воспитывающая любовь. Любовь матери сосредоточена на том, чтобы помочь ребенку расти и достичь зрелости, а метта обладает тем же качеством поддержки и нежной заботы. Мать стремится к благополучию своего ребенка, насколько это возможно, готовя и обучая его расти и становиться сильным, здоровым и целостным. Подобно этому, метта стремится взрастить всех живых существ, желает им благополучия, желает помочь им стать счастливыми и удовлетворенными.

Мать отдаст всю свою жизнь ради ребенка, и метта наделена тем же качеством самоотверженности, хотя, несомненно, принесение в жертву собственной жизни – сложнейшая из всех задач. Совершая подобную жертву на основе метты, вы не выказываете недостаток заботы о себе, скорее, вы подчеркиваете ценность, которую вы придаете вашему собственному потенциалу будущего роста (в случае с вами это будущее – конечно, будущая жизнь). Вы не можете по-настоящему ценить себя, пока упорно ставите себя впереди прочих. Чтобы противостоять этой склонности, вам, возможно, понадобится дать себе обещание ставить других на первое место, но цель этого – в том, чтобы ценить других *так же*, как себя, а не больше, чем себя.

Качество беспристрастности в метте подразумевает определенную степень мудрости. Это своего рода равенность, которая позволяет вам достаточно непредубежденно оценить ситуацию. В ней присутствует черта объективности и бескорыстия Проникновения. Если вы видите, что лучшее решение для всех может потребовать от вас рискнуть жизнью, вы с радостью пойдете на этот риск. Буддагхоша приводит этому пример в своем труде «Вишудхимагга», «Путь чистоты». Вы должны представить, что вы, ваш лучший друг, «нейтральный» человек и враг попали в лапы разбойников во время путешествия, и

разбойники предлагают пощадить лишь троих из вас. Вам решать, кого из вас принести в жертву. Буддагхоша говорит, что если вы в достаточной степени развили беспристрастность, вы будете не способны отдать кому-то преимущество. Вы не предложите себя в жертву автоматически. Вы будете обдумывать ситуацию спокойно, заботясь о судьбе других не меньше, чем о своей собственной. Это равенство, отношение, которое в своей глубокой объективности ценит всех – включая самого себя – одинаково высоко.

Будучи жертвенной, любовь матери также подразумевает желание принять ответственность за своих детей. Мы благодарны собственной матери не только за любовь, которую она нам подарила, но и за то, что она приняла ответственность за нас: она думала за нас, планировала за нас, принимала в расчет наши будущие потребности еще до того, как у нас вообще появилось представление о том, что может нам понадобиться в жизни. Ту роль, которую мать играет для своих детей – думать за других, – также принимают другие люди в нашей жизни: медсестры и врачи, к примеру, должны следить за удовлетворением потребностей своих пациентов, знают ли сами пациенты, каковы эти потребности, или нет. Профессиональные медики занимаются тем, что исследуют медицинские условия, которые влияют на их пациентов, и берут ответственность за их выздоровление. Это своего рода сострадание, в котором присутствует разумная объективность. Та же объективность есть в метте.

Если вы действительно желаете блага другим, вы должны обладать пониманием того, что на самом деле есть благо. Если это не так, вы можете превратиться в «добродетеля», неустанно вмешивающегося в жизни других людей без осознания их желаний и потребностей, сколь бы готовым помочь и доброжелательным вы ни хотели казаться. Для того чтобы привести пример подобного поведения, боюсь, мне придется снова обратиться к старому анекдоту про

бойскаута, который докладывает, что совершил добрый поступок на сегодня и помог старушке перейти улицу. «Звучит не так уж сложно», – говорит начальник отряда скаутов. «О, это было трудно, – отвечает мальчик, – она не хотела переходить улицу». Только лишь благих намерений недостаточно, и даже исполненная лучших побуждений любовь матери не непогрешима, хотя на ее инстинкты обычно и можно в достаточной мере положиться. Подобно этому, объективная разумность метты, если в ней есть некоторый элемент Проникновения или мудрости, по-своему интуитивна – интуитивна, но не бездумна.

Метта подобна любви матери по своей силе, бескорыстию, заботе и даже интуиции. Но она совершенно отличается от материнской любви в одном ключевом аспекте: материнская любовь – возможно, любовь к единственному ребенку в особенной мере – ограничена собственным дитя, в то время как метта универсальна и безгранична. Мать видит своего ребенка в некотором роде продолжением самой себя, и для нее естественно любить собственного ребенка, как естественно любить себя. Но это не ведет к реальному выходу за пределы «я», поскольку границы ее глубокой заботы столь тесны.

Выражение метты обычно не подразумевает, что мы душим людей слезливой привязанностью или принуждаем их к зависимым отношениям. Материнская любовь может даже заставить мать действовать неискусно ради собственного ребенка в ущерб другим людям. Она может, к примеру, начать ревностно и фанатично следить за успехами своей семьи, грубо пренебрегая благополучием других детей. Мать яростно защищает свое потомство, но когда речь заходит о том, чтобы помочь своему ребенку стать самостоятельной личностью, материнская любовь может помешать развитию ребенка и поставить ненужные преграды на пути его развивающейся индивидуальности. Конечно, мать может ощутить или развить метту по отношению к собственным детям, равно как и отец.



С Просветленной точки зрения все существа беспомощны. Как бы хорошо им ни удавались мирские дела, в духовных вопросах они подобны беспомощным детям. В этом смысле Будда или Бодхисаттва во многом напоминает мать, поскольку помогает существам расти духовно. Но аналогия с материнской любовью – не более чем аналогия. Метта во многих отношениях отличается от материнской привязанности. Вероятно, знаменательно, что строфа, следующая аналогии с любовью матери к единственному ребенку, должна подчеркивать безграничность качества метты. Возможность неверного истолкования аналогии как будто предвидится заранее, и качества метты, которые не обязательно разделяет материнская любовь, выносятся на первый план, чтобы исключить подобную возможность.

**Пусть его мысли о безграничной любви заполняют весь мир: сверху донизу и повсюду без каких бы то ни было преград, без ненависти и враждебности.**

*Метань ча саббалокасми  
манасам бхавае апариманам  
уддхам адхо ча тириянь ча  
асамбадхам аверам асапаттам*

### **Метта ко всем существам**

Палийская фраза, которая здесь переводится как «без враждебности», более буквально и точно переводится как «без врага». Это тонкое различие, но оно важно: если вы говорите, что у вас «нет врага», вы на самом деле говорите, что не считаете никого недостойным вашего доброжелательного отношения.

На пятом этапе метта-бхаваны мы пытаемся устранить границы, которые мы привычно воздвигаем между собой и другими, распространяя равную заботу и расположение к

самим себе, нашему другу, нейтральному человеку и врагу. Затем мы расширяем нашу метту за пределы этих людей, чтобы охватить ею все существа, где бы они ни находились. Эта идея обо «всех существах» по определению не относится к ограниченному и конечному числу существ, но в то же самое время мы не можем по-настоящему постичь существование бесчисленного количества существ. Хотя это и кажется неразрешимым противоречием, природа метты предлагает нам решение. Метта не может успокоиться и остановиться на определенном количестве существ. Ваша благожелательность и сострадание постоянно расширяются, охватывая каждый раз все больше и больше людей. Естественная склонность ума – устанавливать пределы и успокаиваться, но положительные эмоции противостоят этой склонности.

Это особенно очевидно в начале последнего этапа медитации метта-бхаваны, когда, уравнив свою любящую доброту по отношению к четырем людям на каждом из предыдущих этапах, вы позволяете своей метте полностью открыться, стать свободной от любых координат. Вы больше не думаете об отдельных людях, но метта продолжается, и по мере того, как ваши мысли обращаются к каждому из людей, метта естественным образом выражает себя по отношению к ним. Вне контекста медитации ваша метта также более не будет иметь особого объекта, но при встрече с людьми она будет выражаться в ваших чувствах и поведении по отношению к ним.

Метта – это, в конечном счете, состояние ума или сердца. Это означает, что на последнем этапе метта-бхаваны, хотя вы можете сосредотачиваться на том или ином аспекте всей совокупности живых существ, ваше внимание, ваше сосредоточение остаются постоянными. Хотя вы развиваете это состояние в отношении к особому человеку или последовательности людей, когда оно начинает течь, вам больше не нужно направлять его ни к кому в отдельности. В этом отношении метта подобна солнцу. Солнце продолжает

сиять, получает ли кто-то его лучи или нет. Если планете случается оказаться на пути солнечных лучей, она купается в этом свете. В противном случае солнечный свет просто продолжает распространяться в пространстве. Подобно этому, если кто-то оказывается в орбите метты, ваша метта достается ему. Если нет никого, кто мог бы ее получить, метта лишь течет бесконечно в пространстве, так сказать.

Поэтому, строго говоря, вы не *направляете* метту кому-то. Не представляете вы буквально и то, что все живые существа в мире предстают перед вами и становятся коллективным объектом вашей метты. Не можете вы и осознавать каждое из этих существ по отдельности. Но есть бесконечно распространяющийся поток метты, который продолжается и продолжается, возникает и расширяется, и на любого, кто приходит вам на ум, льются его тепло и яркость.

Видя все именно так, мы можем начать формировать представление о метте не столько как о состоянии ума, как о движении внутри сознания или среде, в которой может двигаться сознание. Несомненно, не стоит ожидать, что наши положительные эмоции будут всеохватны и безграничны в самом начале. Это последовательно развивающаяся практика, а не мгновенное Просветление. Но ваш развивающийся опыт метты, если это действительно метта, найдет выражение в склонности думать о все большем количестве людей и все менее оставаться привязанным к своим узким интересам. Семя состояния Будды есть в каждой повседневной щедрой мысли или слове или поступке, исполненном дружелюбия. На самом деле, это естественно распространяющаяся склонность заботиться о других – качество, общее для всех подлинно положительных эмоций, в то время как негативные эмоции замыкают нас, ограничивают частным миром заботящегося лишь о самом себе «я».

## Неизмеримые качества

*Если то, что вы чувствуете, – на самом деле метта, вы никогда не ощутите, что вам ее достаточно.*

Первые четыре этапа метта-бхаваны нужны для того, чтобы помочь вам запустить поток метты. Как только она начинает течь свободно, вы можете начать распространять ее в любом направлении, котором захотите, усиливая ее и все более расширяя ее поток. Вы можете послать ее в направлении животных, больных людей, стариков, жертв голода, злых диктаторов, куда бы ни завели вас ваши мысли.

То же самое справедливо и по отношению к другим медитациям брахма-вихар: *каруна-бхаване* или развитию сострадания, *мудита-бхаване* или развитию сорадования и *упеккха-бхаване* (*упеккха* на санскрите) или развитию равенности. Каждая из них разделяет с меттой ту же безграничность объекта. Это, вероятно, наиболее очевидно в случае с *упеккхой* или равенностью. Говорить о равенности, так или иначе ограниченной немногими людьми, было бы противоречием, поскольку сущностная природа равенности – не проводить различий, но одинаково относиться ко всем.

Брахма-вихары тесно связаны между собой. На самом деле, основополагающее эмоциональное состояние в их сути едино – это метта. Если вы ощущаете метту, и эта метта встречает кого-то, кто счастлив, она превращается в сорадование, мудиту, состояние счастья при виде счастья других, сорадования их заслугам и положительным качествам. Само по себе отзывчивое качество мудиты достигает вершины, когда вы способны отнестись с признанием или сорадованием к заслугам тех людей, кто совершает положительные действия, хотя внешне они и настроены против вас. Вы столь же счастливы и рады их заслугам, как заслугам своих друзей.

Если бы вы могли ценить по достоинству только искусные

действия людей, которые вам нравятся, это было бы крайне ограниченной формой мудиты, а если бы вы могли ценить лишь те действия, которые так или иначе приносили бы вам пользу или выгоду, мудита вообще сошла бы на нет. Мудита – это признание ценности подлинного счастья других. Если вы не можете сорадоваться другим, если вы не можете ощущать счастья от того, что они счастливы, у вас к ним нет подлинной метты.

Но предположим, что ваша метта встречает кого-то, кто страдает. Тогда она превращается в каруну, сильное и практичное желание сделать все, чтобы облегчить это страдание. Подобно мудите, упеккхе и метте, естественная склонность сострадания заключается в том, чтобы выходить за узкие границы и распространять свое поле деятельности все дальше и мощнее. На самом деле, этой склонностью обладает любая положительная эмоция. Мы смотрим не на какого-то одного человека, но на каждого, с кем мы встречаемся, с любовью, которую чувствует мать к своему беспомощному ребенку. Все время в нас сияет один и тот же свет метты. Тогда, согласно тому, страдают люди или счастливы, это основное положительное эмоциональное отношение окрашивается печальными оттенками каруны или одевается в яркие, живые цвета мудиты.

К четырем брахма-вихарам можно, вероятно, добавить и другие положительные состояния ума, ставшие всеохватными и непредубежденными, каковыми они, будучи положительными состояниями ума, на деле и являются. К примеру, преданность может показаться по необходимости ограниченной и пристрастной в своей системе координат, но на самом деле это не так. Преданность – это эмоция, возникающая, когда наша метта прикасается к чему-то более высокому и благородному, чем мы сами. Когда вы поднимаете свой взгляд с любовью, эта любовь становится почтением и преданностью – *шраддхой* и *бхакти* (на санскрите). И, наоборот, метта Будд, взирающих на всех еще не Просветленных существ, становится, конечно, каруной,

состраданием.

Преданность в буддизме обычно рассматривается в рамках индийского представления о бхакти, удовольствия, испытываемого в связи с размышлением о духовных предметах. Хотя это и играет свою роль в буддийской преданности, на самом деле она заключается не в выражении формального уважения к символам религиозного авторитета. Это аспект веры, и он включает определенную степень уверенности в том, что путь, которому вы следуете, несомненно, приведет к избранной вами цели, окончательной цели. Он содержит значительный элемент проникновения, прямого знания о том, что определенные практики приведут к определенным результатам.

Как буддист, вы тянетесь к Будде, Дхарме и Сангхе, будучи уверенными, что они представляют собой ключевые ценности в жизни, символизируют высочайшую цель человечества. Подобная устремленность к Трем Драгоценностям привносит в ум ясность, превосходящую любое удовольствие, которое вы можете ощущать или нет. Быть преданным в подлинном смысле – значит признавать любой образ вашей цели и откликаться на него духовно. Если преданность ограничена лишь некоторыми из ее форм – связанными исключительно с определенной школой буддизма, к примеру, – она вряд ли будет преданностью в подлинном смысле. Даже если образы как культурные объекты вам незнакомы или не слишком привлекательны, преданный буддист все же узнает в них цель, общую для всех буддистов. Это происходит потому, что сама цель за пределами языка, за пределами культуры. Она не находит полного выражения в какой бы то ни было совокупности форм.

Положительная эмоция, будь это преданность, метта или что-либо другое, стремится к распространению по самой своей природе. Если смысл преданности в том, чтобы не выходить за свои пределы, это на самом деле не положительная эмоция. Подобно метте, она склонна

становиться универсальной. Метта должна распространяться все дальше и дальше, обновлять себя и вместе с тем становиться ярче и сильнее. Если то, что вы чувствуете, – на самом деле метта, вы никогда не ощутите, что вам ее достаточно.

**Стоит ли он, идет, садится или ложится, пока он пробужден, он должен развивать это осознание. Это называют самой благородной жизнью.**

*Титтхам чарам нисинно ва  
саяно ва яват асса вигатамиддхо  
этам сатим аддхиттхейя  
брахмам этам вихарам идха-м-аху*

### **Как ваша метта воздействует на других**

Конечно, метта – это не просто медитативное упражнение, это образ жизни. Фраза «стоит ли он, идет, садится или ложится» обнаруживается почти в тождественной форме в строфе об осознанности в тексте «Сатипатхана-сутты», проповеди о четырех основаниях осознанности. Подобно осознанности, метта – это то, что вы никогда не теряете из виду, и, несомненно, эта строфа сутты преподносит ее в форме осознанности. Если вы действительно хотите достичь «благородной жизни», вам понадобится практиковать метту в каждое мгновение дня и ночи, а не только когда вы сидите на подушке для медитации. Это метта в полном, подлинном смысле. Уточнение «пока он пробужден» можно толковать по-разному. Оно относится к бодрствованию в повседневном значении, но если вы стремитесь быть подлинно пробужденным в значении *сати*, осознанности, вам придется привнести подобную пробужденность в отношении метты и в свои сновидения. На самом деле, в любом состоянии сознания метта остается устойчивой в вас, пока вы остаетесь

внимательны. Поэтому данная фраза может относиться к физическому состоянию или духовному состоянию, но может иметь отношение и к более общему состоянию бдительности или бодрости.

*Этам сатим аддхиттхейя*, что Садххатисса переводит как «должен развивать это осознание», можно также, вероятно, перевести как «должен излучать это осознание», что подразумевает, что к этому этапу сутты вы больше не находитесь в процессе развития «силы» метты. Эта сила уже развита, и вы просто распространяете ее влияние, излучая метту на благо всех существ, где бы они ни находились.

Но, хотя ваша метта и может мощно влиять на других, влияние, которое вы теперь способны распространять и излучать, больше ни в коей мере не является вашим. Да, мы говорим о «развитии» метты, но это не некая техника развития силы, цель которой – манипулировать другими людьми ради собственной выгоды. Метта, несомненно, обладает силой, но это не сила принуждения. К примеру, если вы развиваете метту по отношению к «врагу», существует, по крайней мере, возможность того, что это окажет положительное влияние на его поведение по отношению к вам. Но вы не думаете о метте как силе или власти, которую можно использовать, чтобы другим не оставалось ничего иного, кроме как подпасть под ваши чары и полюбить вас. Это будет не меттой, но утверждением вашего эго выше эго другого человека. Конечно, искусно направлять метту к людям, которые, как нам кажется, причиняют нам вред. Но если мы делаем это лишь для того, чтобы они перестали доставлять нам неприятности и досаждают нам, вероятно, это не будет подлинной меттой. Если затем мы начинаем раздражаться от того, что пытались быть полными меттой к ним, а они не ответили положительным образом, наше состояние ума ничем не будет отличаться от их состояния.

При прочих равных условиях, наша практика меттабхаваны окажет положительное воздействие на других.



Всехватное качество метты никоим образом не сводится к медитации. Один из достоверных знаков метты – то, что вы совершенно естественно будете нести другим облегчение, вдохновение и даже укреплять их. Но другим стоит оставить свободу сопротивляться этому влиянию, если им так хочется. В конце концов, все мы сами отвечаем за состояние своего ума. Положительные эмоции нельзя навязать.

Есть также возможность того, что некоторые люди не будут восприимчивы к нашей метте, особенно если они привыкли к отношениям, основанным на эмоциональном «бартере», когда за все, что тебе дают, нужно платить. Метта совершенно безусловна, и когда люди привычны к эмоциональной зависимости от отношений, они могут подумать, что вы совсем не заинтересованы в них и даже не заботитесь о них, просто потому что им будет казаться, что вы ничего не ждете от них в ответ. Метта, идущая от вас, слишком возвышенна, они просто не настроены на подобную волну. Хотя вы и можете искренне беспокоиться об их благополучии, доброжелательность – это не все, что им нужно: им нужно своего рода обязательство и подчинение, некая зависимость, чтобы заполнить болезненную пустоту, оставляемую неспособностью почувствовать метту по отношению к самим себе. Ваша метта может значить для них слишком мало, если они интерпретируют ваше нежелание вступать в зависимые отношения как знак того, что вы отчуждены и равнодушны.

Идея о том, что метта – это нечто обширное, снова высказывается в последней строке строфы, в выражении «*брахмам этам вихарам*». Здесь слово «вихарам» означает «обитель», «состояние» или «переживание», в то время как «брахмам» означает «высокий», «благородный», «утонченный» – то есть возвышенный почти до уровня божества. Согласно некоторым мнениям, слово «брахман» происходит от корня, означающего возвышение, рост или расширение. Брахман, следовательно, был изначально вдохновенным мудрецом, священником или святым, который,

«возвысившись» под влиянием божественного вдохновения, открывал его общине как святыя учения. Поэтому «брахмам» – это нечто божественно великое в смысле «обширности» и в этом значении приближается к идее «абсолюта».

«Идха-м-ату», «это, как они говорят», появляется в конце сутты как еще один намек на то, как мы должны понимать «брахмам вихарам». Это выражение, хотя оно и описывает окончательный результат упражнения, при первом подходе как будто является лишь фигурой речи. Этот опыт невыразим, поэтому назвать его «высшей обителью» – это только метафора, поэтический оборот. Однако это не подразумевает появления сомнений или разочарования: как раз наоборот. Этими словами утверждается, что это не просто личный опыт, но опыт многих других. Это обращение к традиции, другими словами, за опытом и свидетельством духовной общины тех, кто подлинно мудр.

Подобно тому, как заботливая любовь матери к ребенку помогает ему расти, наша метта по отношению к другим помогает расти им, а также становится средством нашего собственного роста и развития. Метта не только сама стремится к распространению, она становится причиной роста и раскрытия других, а также радости, которая сопровождает это раскрытие. Она привносит легкость в наше существование, вынося нас за пределы узких, чисто личных забот. Вы начинаете становиться восприимчивыми к другим людям, с радостью открываетесь им и впускаете их в свое сердце, не боясь уделить им больше внимания и отдать им себя.

Распространение метты – не просто метафора. Вы *ощущаете* обширность, ощущаете возвышенную и невесомую радость. Это качество характерно для всех положительных эмоций, отсюда и выражения «витать в облаках» и «быть на седьмом небе», а метта – ярчайшее и самое положительное из состояний ума. Вы ощущаете, что покидаете пределы своего эго, чувствуете тепло, свет, легкость. Если вы ходите развить радость от метты, поищите

это чувство легкости. Если ваши практики поклонения тяжелы и безрадостны, а ваша вера – скучное и унылое благочестие, метта, вкус которой – свобода и восторг, вряд ли придет к вам. Конечно, свобода и восторг – не те эмоции, которые обычно отождествляют с религией, особенно в Европе, где возвышенное наследие готических шпилей и изящной церковной музыки сопровождается запахом серы и обещанием вечного проклятия для неверующего. Беспокойство и вина могут быть традиционными красками религиозных институтов в нашей культуре, но они прямо противоположны метте. Какая жалость, что наши эмоции столь часто становятся источником горя, а не радости. Неудивительно, что мы пытаемся подавить, ограничить или уничтожить их! Но, поступая так, мы лишь усугубляем свои несчастья. Мы все больше и больше впадаем в отчаяние, мы идем по миру с опущенной головой и поникшими плечами, и, конечно, делимся этим. Когда мы встречаем кого-то, кто начинает рассказывать о своих несчастьях, мы ждем не дождемся, чтобы прервать его собственными жалобами, ища себе слушателя.

Но, точно так же, как мы склонны делиться собственными бедами, так и щедрость духа, которая приходит с меттой, побуждает нас передавать наше счастье всем, с кем мы встречаемся. Хотя намерение – отправная точка метты, ее кульминация – вопрос поведения, «благородной жизни» в переводе Саддхатиссы.

## **Дружелюбие и дружба**

*Если вы никогда не испытывали метту в близких и взаимных отношениях дружбы, которые по своей сути скорее духовны, чем обусловлены общественным договором, вы никогда не оцутите полноту возможностей метты... Очень сложно развивать метту как чисто индивидуальный опыт. Вам нужны другие люди.*

Вне всякого сомнения, если бы каждый человек в мире развивал подлинно открытые положительные эмоции в качестве образа жизни, человеческое общество совершенно преобразилось бы. Но, несмотря на то, что это вряд ли осуществимо, по крайней мере, в настоящее время, вполне возможно ощутить подобное внутри сангхи, духовной общины.

Сангха – это выражение через время и пространство этой практической преданности преобразению себя и мира, которая внутренне присутствует в жизни и учениях Будды. Посредством кальяна-митраты или духовной дружбы, которая связывает нас с лучшим в наших друзьях и вдохновляет в них лучшее, человек рождает и усиливает положительные эмоции в постоянной взаимности доброжелательности.

В сангхе каждый предан развитию метты как образа жизни, и метта становится практическим, реальным опытом посредством дружбы. Вы можете прикидываться, что испытываете огромное чувство метты по отношению ко всем живым существам и даже пытаться воплощать метту на практике в том, как вы ведете себя с коллегами и знакомыми. Но насколько вы готовы к тому, чтобы жить согласно своим идеалам? Если вы никогда не испытывали метту в близких и взаимных отношениях дружбы, которые по своей сути скорее духовны, чем обусловлены общественным договором, вы никогда не ощутите полноту возможностей метты. Духовная дружба позволяет быть верным своей индивидуальности и на этой основе приводит нас к подлинной встрече умов и сердец. Очень сложно развивать метту как чисто индивидуальный опыт. Вам нужны другие люди.

## Заключение

### Реализация метты

**Не впадая в ложные воззрения, будучи добродетельным и наделенным проникновением, сводя привязанности к чувственным желаниям, он никогда более не переродится.**

*Диттхинь ча анупагамма  
силава дассанена сампанно  
камесу винейя гедхам  
на хи джату габбхасейям пунар эти*

### Палец, указывающий на луну

Начальные строфы сутты закладывают необходимые основания практики. А заключительная строфа описывает результаты достижения в ней совершенства. Слово «дассанена» переводится здесь как «проникновение», в более буквальном смысле переводится как «зрение» или «видение», как в выражении «видение подлинной природы вещей». И *дассана*, и первое слово этой строфы, *диттхин*, происходят от одного и того же корня: *диттхи* (*дриитти* на санскрите), что означает «воззрение» и часто находит выражение в таких словосочетаниях, как *миччха-диттхи*, «ложные воззрения» и *самма-диттхи*, «правильные воззрения». В то время как *дассана*, подобно видению, своему эквиваленту, всегда имеет положительные коннотации, *диттхи*, воззрения, могут положительными или отрицательными в зависимости от того, что они определяют. Однако само палийское слово *диттхи*, без уточнения, всегда негативно. Следовательно, понятно, что эта фраза переводится как «впадение в ложные воззрения», но на самом деле это изменяет смысл. Палийское слово подразумевает не только то, что нужно избегать впадения в

ложные воззрения, но что любое воззрение в конечном итоге становится на пути подлинного Проникновения. Даже от правильных воззрений рано или поздно нужно отказаться, в том смысле, что, даже придерживаясь их, вы более не привязаны к ним.

Под «воззрением» понимается любая концептуальная формулировка, к которой вы привержены, как будто оно обладает абсолютной ценностью и утверждает истину. «Я существую» – это воззрение, как и «луна находится в небе». Подобные воззрения нужно передавать другим, и с условной точки зрения нам нужно навешивать на некоторые из них ярлыки подлинности и ложности. С точки зрения Дхармы нам также нужно проводить различия между воззрениями, которые помогают достижению нашей цели, и теми, которые уводят нас, говоря с духовной точки зрения, в ложном направлении. Но с точки зрения цели, самой реальности, все воззрения несовершенны. Ни одно воззрение не может выражать эту реальность. Они – средства для достижения цели, лишь символы вещей, а не сама истина.

Так, во многих местах не только палийских писаний, но также и сутр Махаяны Будда утверждает, что Татхагата (еще одно слово, обозначающее Будду) свободен от всех воззрений. Хотя он и провел около сорока лет, бродя по дорогам древней Индии, давая проповеди и ясно проводя различия между верными и ложными воззрениями, в реальности, будучи Буддой, он не имеет воззрений.

Этот парадокс напоминает нам, что к собственным воззрениям нужно относиться легко. Как описывает это традиция Дзэн, они – палец, указывающий на луну, а не сама луна. Будда использует такие слова, как «самость», «личность» и «Просветление», к примеру, но у него нет воззрений на самость, личность или Просветление, то есть он не считает никакую концептуальную формулировку любого рода абсолютно достоверной. Не впадать в воззрения означает, что мы не «абсолютизируем» ни одну концептуальную конструкцию. Как бы полезен ни был набор

понятий в задачах коммуникации, если вы считаете их чем-то большим, нежели полезные указательные знаки, вы впадаете в некоторый буквализм или даже фундаментализм. Любое понятие полагается в своем значении на отношения с целым рядом других представлений и понятий, которые столь же относительно. Ни одно воззрение, ни одно представление, не остается независимым и, следовательно, постоянным. На самом деле, как только вы пытаетесь принимать свои концептуальные ограничения слишком буквально и придерживаться их слишком жестко, они перестают быть эффективными в качестве средства общения.

Мы склонны считать понятия содержимым нашего общения и легко забываем, что они в более глубоком смысле являются *средством* общения. Понятие – это средство передачи чего-то, что, по сути, непередаваемо. Понятия не существуют сами по себе, они являются частью упаковки, в которой они преподносятся. Чтобы передавать что-либо, они должны преподноситься в верном духе, в верное время, в верном месте и верным образом. И, самое главное, они должны выражаться с правильным чувством.

Представление о метте, в котором отсутствует соответствующая эмоция, лишь мешает нам, когда мы пытаемся передать его другим. На самом деле, это справедливо по отношению к любому учению буддизма. Если вы хотите, к примеру, передать учение об *анатте* (о том, что не существует неизменного «я» или «души»), вам нужно осознавать, что настаивать на идее не-я и яростно, если не сказать самоуверенно, сражаться, с теми, кто придерживается иных воззрений, – значит подрывать саму идею того, за что вы пытаетесь бороться. Во имя воззрения, которое призвано разрушить границы между вами и другими, вы с самонадеянностью выстраиваете еще более прочные границы, чем раньше.

Если вы буддист, вам нужно быть знакомым с идеей об *анатте*, но не стоит цепляться за любую конкретную формулировку этого понятия. Оно нужно лишь для того,

чтобы просто быть средством мышления и общения. Нам нужен буддизм в качестве системы доктрин и практик для должного использования, а не как то, за чем мы могли бы спрятаться. Если вы используете буддизм как собрание идей, которые выделяют вас как «духовного» и в некотором роде интересного или таинственного человека, это достигается ценой более глубокой эмоциональной вовлеченности в истину, на которую любая концептуальная формулировка может лишь указывать. Воззрение о буддизме, другими словами, – это лишь абстрактная по своей сути версия буддизма, и она очень отличается от самого буддизма.

### **Метта и проникновение**

*За всеми негативными эмоциями стоит мысль: «Что я от этого получу?»*

Заключительные слова сутты – «никогда более не переродится» – предполагают, что цель метты заключается в глубине запредельной реализации, которая освобождает практика от страданий повторных перерождений. Как же это может произойти? Говоря просто, развивая метту, мы углубляем свое эмоциональное погружение в истину анатты или не-я.

Непросветленный человек воспринимает «я», особенно свое собственное, как фундаментальную и абсолютную реальность вещей, это крайне негативно сказывается на каждом аспекте нашего опыта. За всеми негативными эмоциями стоит мысль: «Что я от этого получу?» Даже в развитии положительных эмоций ощущение «я» действует как некое гравитационное притяжение, которое препятствует достижению высот, на которые иначе наша метта вознесла бы нас, и очень сомнительно, чтобы наше дружелюбие и доброта к другим были подлинно бескорыстными. Развитие метты подобно запуску спутника. Может показаться, что его



траектория – прямая линия, по которой он удаляется от Земли в космос, но на самом деле он остается привязанным к гравитационному полю Земли. Вместо того чтобы раствориться в синеве, он продолжает оставаться на постоянной околоземной орбите и никогда не уходит с нее полностью.

Метта ведет себя похоже. Она внутренне открыта, но как бы сильны ни были наши чувства доброты и дружелюбия, сам тот факт, что мы еще думаем о себе как об отдельном от других существе, оказывает ограничивающее действие на наш опыт метты. В какой-то момент те благие намерения, которые отправляются во вселенную, начинают отклоняться от своей совершенно прямой траектории и медленно описывать дугу, чтобы полностью не утратить контакт с «я». То, насколько далеко ваша способность испытывать подлинную метту, унесет вас, прежде чем вы вернетесь к удобной орбите вокруг «я», является мерилем качества вашей практики. Привязанность между обычными друзьями может создать довольно низкую орбиту, в то время как близость и доверие духовной дружбы очертят более широкую траекторию. Более мощная позитивная эмоция, переживаемая в состоянии глубокой медитации, называемой *дхьяной*, может завести вас еще дальше. Дхьяна – это, несомненно, значительное улучшение по сравнению с повседневным себялюбием; это гораздо более обширный, более возвышенный уровень сознания. Но как бы ни был широк круг его влияния, дхьяна все же остается замкнутой сама на себя, хотя и на более тонком уровне. Только когда метта пропитывается Проникновением или глубоким пониманием истины анаты, наши эмоции на самом деле выходят за пределы «я».

Это, конечно, аналогия. Когда мы практикуем метту, мы не выпускаем в буквальном смысле лучей метты, сидя и медитируя, хотя этот образ и может быть полезен. Более того, основная точка отсчета, «сердцевина» нашего я, на самом деле всего лишь фикция. Полезнее считать метту движением

«я» вовне, а не *исходящей* из «я». По мере того, как мы постоянно расширяем диапазон нашей любви и заботы, «я» становится универсальным, так сказать, или бесконечно расширяется. Это не означает, что мы должны переделать наше ощущение того, кто мы *есть*, согласно идее того, какими мы *должны быть*, хотя она и совершенно чужда нашему опыту себя. Скорее, мы должны непосредственно ощущать в самих себе, что мы постоянно стремимся осознанно относиться к благополучию других и заботиться о нем, а не останавливаться на какой-то одной стороне личности.

Это непосредственно переживаемое Проникновение в природу не-я (*анатты*) – первый настоящий прорыв на пути к Просветлению. Он традиционно известен как *саманатти*, «вхождение в поток». «Вошедший в поток» – это тот, кто разорвал оковы эгоистичного видения, кто понимает непосредственно и интуитивно, что отдельное «я», самость – не более чем идея, идея, которая является коренным источником нашего несчастья и недостатка удовлетворенности.

Это проникновение – не просто постижение ума, не предмет интеллектуального согласия с логическим утверждением. Вошедший в Поток *живет* согласно своему знанию, ощущая его в форме полностью развитых положительных качеств. Достигнув этой точки, он уже не впадет снова в ошибочные, мирские воззрения, и ему придется пройти не более семи «новых становлений».

Если бы мы могли на самом деле увидеть, что не существует различия между нашими подлинными интересами и интересами других, метта проявилась бы естественно. По мере того, как наша способность испытывать положительные эмоции становится сильнее, опору на «я» становится даже еще труднее выявить, поскольку нам теперь сложнее сказать, где именно лежат границы нашего «я».

Буддийская традиция предлагает нам еще один способ

видения ситуации. Согласно аналитической психологии Абхидхармы, в то время как брахма-вихары – положительные и в высшей мере искусные состояния ума, в них отсутствует какой-либо элемент Проникновения. Следовательно, их относят к практикам *шаматхи*, посвященным успокоению и сосредоточению ума, а не к практикам, посвященным развитию *vipassаны*, Проникновения. В качестве таковых они являются мирскими (*локия*), а не запредельными (*локуттара*), поскольку являются временными состояниями ума и прекращают существовать, когда устраняются факторы, поддерживающие их – такие, как регулярная медитация, отношения духовной дружбы, обучение, ретриты и правильный образ жизни. Говорится – опять же, согласно Абхидхарме, – что брахма-вихары можно превратить в Проникновение, рождаемое устойчивым созерцанием (которое само поддерживается на основе шаматхи, обеспечиваемой ими). Тогда они будут естественно возникать из чистого знания о том, что нет подлинного различия между собой и другими. Но в качестве развиваемых качеств они сами по себе не способны на подобное преобразование.

В результате подобного анализа утверждалось – и, вероятно, за это в некоторой мере несет ответственность Буддхагхоша, – что метта не слишком далеко заводит вас по пути Просветления. Традиционное воззрение Тхеравады заключается в том, что нельзя достичь Просветления, практикуя исключительно метта-бхавану, поскольку метта-бхавана – по сути практика шаматхи. На самом деле, для меня стало сюрпризом, когда я жил среди восточных буддистов, что метта-бхавана часто рассматривалась как простая короткая практика, которую может выполнять каждый, и двух минут ее считалось более чем достаточно.

Сведение Тхеравадой метта-бхаваны к практикам шаматхи, по-видимому, является примером общей методологической недооценки положительных эмоций, что ассоциируется с предпочтением выражать духовные перспективы в негативных терминах. В Палийском каноне и традиции

Тхеравады в целом, которая на нем основана, о Просветлении обычно говорится как о состоянии, в котором «я» устраняется или – если перевести слово *Ниббана* буквально – «задувается». Но в «Карания метта сутте» та же самая цель рассматривается в положительном ключе – не как устранение эго, а как глубоко осознанное отношение беспристрастности ко всем существам.

Есть и другие разделы Палийского канона, где имеются многочисленные ясные упоминания о том, что наряду с негативными эмоциями, приковывающими существ к кругу перерождений, есть и положительные эмоции, которые не просто полезны, но и совершенно необходимы для достижения Проникновения. Проникновение – это, в конце концов, помимо всего прочего, состояние бескорыстия, и именно это является целью практики метта-бхаваны. Вы достигаете успеха в практике метта-бхаваны, когда на пятом этапе можете искренне почувствовать равную любовь ко всем. Если ваша забота о других искренне уравновесила вашу заботу о себе, все ваше отношение к миру становится бессамостным.

## **Привнесение метты в Проникновение**

*Осознание истины бессамостности просто означает, что мы по-настоящему и глубоко бескорыстны.*

Традиционное тхеравадинское видение основывается на различии, проводимом между эмоциями и интеллектом, и Проникновение рассматривается как по сути интеллектуальное осознание. Но полностью развитая метта – это в своей основе более чем просто и исключительно эмоция, а Проникновение, по существу, – не просто умопостижение. Если ваш опыт метты непосредственно эмоционален и не основан на длительных размышлениях, тогда он – эмоциональный эквивалент Проникновения, а не

само Проникновение. Но даже глубочайшее Проникновение не нужно ощущать как умопостижение – то есть не нужно принимать в форме логического утверждения. Вы просто проживаете его, ощущаете его как полностью развитые положительные качества и бескорыстие, которые не являются ни эмоциональными, ни умопостигаемыми.

Частое недопонимание – думать о Проникновении и бессамости в абстрактном, даже метафизическом ключе, вместо того, чтобы считать их сутью конкретно проживаемые отношение и поведение. Но осознание истины бессамости просто означает, что мы по-настоящему и глубоко бескорыстны. Если мы размышляем о принципе бессамости как о некоем особом принципе, который отделен от нашего настоящего поведения, мы так ни к чему и не приходим. Если мы обнаруживаем, что нам трудно осознать окончательную пустоту «я», решение в том, чтобы попытаться стать менее эгоистичным. Понимание приходит с опытом, а не до него.

Метте, развитой не в полной мере, может не доставать ясной осознанности, характерной для Проникновения, достигаемого посредством размышлений над Дхармой. Тем не менее, она всегда ведет нас в направлении более яркой и ясной осознанности, поскольку ее природа – расти и расширяться за пределы, установленные эго. Иными словами, метта и Проникновение – не две разные цели. На самом деле, метта – это необходимый аспект Проникновения, и посредством размышлений о подлинной природе метты в нас вспыхивает Проникновение. Развив метту в ограниченном смысле, как равную доброту ко всем, вы можете перейти к размышлениям о том, есть ли на самом деле различия между вами и другими, и, если оно есть, каким может быть это различие. Размышляя подобным образом, вы начнете видеть, что идея «я есть я» и «он есть он» – не более чем заблуждение, и таким образом метта начнет сливаться с Проникновением.

Вы не бросаете метту, чтобы начать развивать

Проникновение. Если в ходе медитации вам нужно развивать метту, а затем начать размышления по типу випассаны на этой основе, это представляет собой непрерывность опыта, а не переход от одного типа сознания к другому. Махаяна выражает это поэтически, говоря, что развиваемые эмоции брахма-вихар проходят через огонь *шуньяты*, пустоты, то есть не-я или недвойственности, таким образом, кладя начало *бодхичитте*, сердцу мудрости. Конечно, на практике опыт метты, скорее всего, будет время от времени ослабевать, и его нужно освежать, снова вспоминая умом и сердцем других живых существ, прежде чем продолжить размышления випассаны. Так практика чередует сосредоточение и размышление, шаматху и Проникновение, вероятно, долгое время, пока эти два аспекта не сливаются в ясном Проникновении, укорененном в мощных положительных эмоциях.

Именно в рамках Проникновения аспект всеохватности в метте, ее тенденция разрушать любое ощущение избранности, столь важны – хотя их и легко упустить из виду, потому что у метты нет умопостигаемой конечной точки. Но упускать связь между меттой и Проникновением – значит совершенно не понимать сути метты. К примеру, люди иногда говорят о том, что делают все «ради своего духовного развития», что кажется гротескным упрощением какой бы то ни было подлинной духовной практики, особенно если дело касается метта-бхаваны, ведь метта – это, по сути, доброжелательность, свободная от эгоистичного интереса. То, что нужно стремиться к подобной бескорыстной доброжелательности, в ключе подобной выгоды, несомненно, подрывает все дело. Хотя метта-бхавана начинается с заботы о себе, это воспринимается как трамплин для практики, а не как конечная цель. Конечно, вы приносите себе пользу, помогая другим, даже если даете нищему несколько монет, потому что считаете, что даяние принесет вам пользу: по крайней мере, вы расстались с деньгами, и обе стороны в результате стали счастливее. Трудно удержаться от того,

чтобы не думать, какую выгоду вы получите от того, что делаете, но вам нужно пытаться оставаться сосредоточенным на своем альтруистическом намерении и держать знание о том, что вы получите от своих действий, так сказать, на заднем плане. Если вы практикуете метта-бхавану главным образом ради этого положительного воздействия на ваш собственный ум, эта польза будет уменьшаться, как и любая польза для других, поскольку практика с самого начала извращается эгоистичным интересом. Чем более чистосердечно ваше намерение делать метта-бхавану исключительно ради блага других, чем более плодотворной будет практика, как для вас, так и для них. Идея в том, чтобы мягко, но настойчиво расширять границы вашей метты и вместе с тем границы вашего собственного «я».

Когда метта переживается в этом полностью всеохватном духе и становится универсальной в своем диапазоне, нет ощущения «я», отдельного от кого-то или чего-то еще. Говорить о «себе» на этом этапе – почти логическое противоречие. Подобно тому, как круг, расширившийся до бесконечности, больше в действительности не является кругом, выйдя за пределы конкретной формы, так и ум, который расширился и объел всех существ, выходит за пределы определений. Позабыв о «я» в качестве точки отсчета, более не задаваясь вопросом, что значит конкретная ситуация лично для вас, вы можете продолжать бесконечно и с радостью увеличивать широту и глубину ваших интересов и положительных качеств. «Я» замещается творческой ориентацией существа, или, скорее, поскольку «существо» – выражение не слишком в духе буддизма, – творческой ориентацией становления. Это суть духовной жизни: достичь состояния, в котором все наше существо движется и склоняется к расширению, выходя по спирали все дальше и выше. Если, с другой стороны, мы по-прежнему привязаны к цикличности реактивного сознания и возвращаемся вновь и вновь к устойчивой и неизменной идее об «я» как центре нашей системы координат, даже духовные достижения могут

стать оковами, оставаясь всего-навсего нашей «собственностью».

Вхождение в Поток – после которого, согласно традиции, можно переродиться не более семи раз – это точка, в которой равновесие искусных и неискусных энергий окончательно смешается в положительную сторону. До этого момента всегда будет существовать некий конфликт между нашими искусными побуждениями и неискусным сопротивлением изменениям. По этой причине мы иногда устаем от практики метта-бхаваны. Но в той мере, в которой нам удастся пробудить в себе подлинную метту, она, мы обнаружим, создаст свою собственную энергию и открытость, будет меньше зависеть от наших усилий – по крайней мере, пока мы снова не испытаем сопротивление какого-то аспекта нас самих, не подчиняющегося нашему искусному намерению. На самом деле, при постоянном применении метта, которую мы развиваем, будет постепенно включать энергию нашего сопротивления в направленный вовне поток наших благотворных энергий.

Метта обладает вкусом свободы. Если вы способны действовать в духе метты – если вы относитесь к другим точно так же, как и к себе – вы действуете, как будто различия между вами и другими, бездумно проведенного вашим умом, не существует. Поступая так, вы освобождаете себя от власти иллюзии отдельного «я». Это Проникновение, и хотя вы, возможно, не испытываете метту как нечто умопостигаемое, тот факт, что вы развили ее, эмоциональный эквивалент Проникновения, означает, что вы тем не менее, пришли и к Проникновению. Ошибочно относиться к практике метта-бхаваны так, как будто она – элементарное упражнение, просто подготовка к «настоящим» практикам Проникновения. «Карания метта сутта» посвящена очень высокому идеалу – развитию метты как пути к Проникновению.



## Как далеко заводит вас метта?

Заключительная строка сутты, по-видимому, означает, что кульминация совершенства метты – это само Просветление. Однако если воспринимать ее буквально, то эта строфа не исключает последующих перерождений. В тексте говорится: «Его больше не постигнет становление в утробе» (*габбхасейям*), что звучало бы убедительно, если бы не тот факт, что согласно буддийской традиции рождение в утробе – лишь один из возможных способов рождения. На самом деле, в буддийских текстах разных видов упоминаются четыре вида рождений – рождение из утробы, из яйца, из влаги и призрачное рождение. Так что для традиционного буддиста, хотя эта строфа и означает, что он не переродится больше в измерении людей или животных, это не исключает другие три вида рождений. К примеру, в высших небесных мирах боги рождаются посредством призрачного рождения – то есть просто проявляются в результате своей предыдущей кармы. Это способ перерождения «Невозвращающегося», *анагамина*: он перерождается в Чистых Обителях и пребывает там в окружении золотого света учения Будды до того времени, пока он не достигнет окончательного Просветления.

В учении Тхеравады есть приблизительная параллель с учением буддизма Махаяны Чистой Земли: главное отличие в том, что Бодхисаттва может в дальнейшем переродиться из сострадания, чтобы помогать живым существам, еще страдающим в нечистых измерениях существования. К примеру, Бодхисаттва Кшитигарбха дал обет воздерживаться от Просветления, пока каждый адский удел не будет очищен от мучающихся существ. Он сознательно выбрал перерождения, хотя в каком-то смысле этот выбор был неизбежным следствием его сострадания. Так, подобно Невозвращающемуся, Бодхисаттва на самом деле выходит из круга нежеланных перерождений, которым должны подвергаться обусловленные существа вследствие своих

действий в предыдущих жизнях.

Готовы мы или нет принять подобные различия между типами перерождений применительно к изучаемому нами тексту, в некоторой мере зависит от того, как мы воспринимаем сам текст. Можно с уверенностью сказать, что на раннем этапе передачи учения Будды определенные выражения обладали скорее метафорическим, нежели буквальным смыслом. Затем, по мере развития на протяжении столетий традиции Абхидхармы, определенные термины действительно конкретизировали свое значение. Небесные уделы и различные типы перерождений, равно как дхьяны и пятьдесят одно явление ума, стали описываться в мельчайших подробностях. Возможно, что это упоминание о прекращении дальнейших перерождений в утробе первоначально должно было пониматься в общем, метафорическом смысле, а не в буквальном. Если нам угодно, мы вполне можем понимать эту строку так, что человек больше не переродится снова ни в какой форме – то есть станет полностью Просветленным. В любом случае трудно сказать наверняка. Но мы можем не сомневаться в том, что здесь, по крайней мере, выражена совершенная уверенность в связи между развитием метты и в высшей мере искусными состояниями ума.

## **Наследие радости**

*Метта-бхавана – это не детсадовская практика.*

Хорошо представлять вдохновенные образы достижения метты, когда мы пытаемся пробудить хотя бы малую долю ее в медитации. Но иногда более полезно вернуться к отправной точке всего процесса духовного открытия. Трансформация начинается с попытки вести нравственную и честную жизнь, и если это предварительное достижение кажется отдаленной целью для большинства людей, то это,

несомненно, тот аспект, которому мы должны уделить больше всего внимания.

Мы знаем, что интеллектуального понимания бессамостности недостаточно. Но как мы приходим к воплощению этого знания в глубокой и зрелой эмоциональной осознанности? В современной жизни, особенно на Западе, мы не склонны работать с сильными эмоциями, и, вероятно, особенно с сильными положительными эмоциями. Поэтому неудивительно, что мы недооцениваем силу метты и, следовательно, значимость и духовный статус метта-бхаваны. Мы предпочитаем соотносить цель с прохладным восхвалением истинной природы существования, а не с пылкой и неослабной преданностью тому, чтобы привести всех существ к бесконечному свету и безграничному блаженству Нирваны.

Метта требует сильной положительной энергии. Если ваши положительные эмоции быстро гаснут при ярком свете повседневной жизни, если вы беспокожны, раздражены или не способны к дружелюбию, поднявшись с подушки для медитации, вам определенно нужно вернуться к основам практики. Прежде чем начать медитировать, имеет смысл хорошо понаблюдать затем, как вы ведете себя в обычной жизни. Иногда мне кажется, что люди совсем не добры друг к другу, выражается ли это в их действиях или в отношении в целом. Любая злость или ссора разоблачает сущностный недостаток метты, и если вы не желаете развивать метту в ежедневном взаимодействии с людьми, бессмысленно пытаться развивать ее на подушке для медитации. Позволяя себе опускаться до мстительности и злобы, мы обнаруживаем фундаментальный недостаток веры в метту в качестве пути регулярной практики. Мы как будто оставляем ее в алтарном зале и выходим без нее, хотя вполне искренне и ощущали ее, будучи внутри. Если так происходит, наша метта, видимо, не обладает достаточной силой, чтобы приносить ее в наше повседневное общение с другими.

Метта – это высокий идеал, столь высокий, что включает

готовность пожертвовать жизнью и здоровьем ради других, и очень трудно достичь его во всей полноте. Следовательно, нам нужно быть готовым ценить более скромные достижения в метте как совершенно искренние, пока они есть. С другой стороны, даже наша зачаточная метта не должна быть слишком уязвимой. Она должна быть способна пережить перенос, и хотя бы несколько часов цвести в холодном и суетливом мире за пределами комнаты для медитации. В медитации вам иногда может показаться, что вы излучаете метту с безопасного и довольно отстраненного положения. В этом случае попытайтесь привнести в практику больше ощущения воображаемого отождествления с другими, как традиционно делается в каруна-бхаване, к примеру, в которой ваша цель – сочувствовать другим, поставить себя на их место. Тепло и сопереживание должны привноситься в ваши действительные отношения с людьми. Стоит спросить себя, достаточно ли тепла в ваших отношениях, особенно с теми, кто также практикует метта-бхавану.

Буддийский путь состоит из последовательных шагов. Основание нашей практики должно быть прочно укоренено во внимательности и метте, прежде чем мы двинемся дальше. От большинства людей, как, я надеюсь, мне удалось показать, метта-бхавана требует более чем достаточных духовных устремлений и вряд ли нуждается в дополнении чем-то еще, кроме практики внимательности. Если мы не удовлетворены метта-бхаваной, просить более высоких и продвинутых практик – самообман. Естественно, нам понравится что-то новое в силу самой новизны этого, и мы можем даже убедить себя, что готовы к более продвинутым упражнениям. Конечно, мы спешим перейти к следующему этапу. Но вся эта погоня за следующим достижением, следующим духовным товаром – не более чем цепляние и тщеславие. Если мы недовольны метта-бхаваной или не слишком преуспели в ней, это не потому, что мы переросли ее, – как раз наоборот. Скорее всего, это значит, что мы должным образом не подготовились к практике или,

возможно, нам нужно применить больше воображения, интуиции или почтения в нашей практике. Это может просто означать, что нам нужно делать ее более продолжительное время или чаще. Метта-бхавана – не детсадовская практика.

Если мы следуем пути постепенных шагов, как традиционно поступали буддисты в древних культурах на протяжении многих столетий, мы начинаем с развития счастливого, здорового человеческого существования, и на этой основе начинается наша практика метты. В наши дни мы, скорее всего, движемся по пути непостепенных шагов. Только научившись медитировать, мы задумываемся о том, что для успешной медитации необходимы нравственные основания.

Очень скоро мы, скорее всего, обнаруживаем, что наша медитация застопорилась, что нам придется начать развивать ключевые человеческие качества честности, ответственности, довольства, простоты и так далее более целенаправленно, прежде чем мы сможем двинуться дальше. Это происходит снова и снова: вы выбиваетесь из сил и вынуждены возвращаться к своим следам, чтобы укрепить нравственную основу практики. Трудно сказать, каких качеств недостает в фундаменте, пока вы не пытаетесь возвести здание практики на нем и не убедитесь, что ей не хватает силы, чтобы поддерживать вас. Именно так, довольно бессистемно, петляет путь непостепенных шагов.

Непреложный факт: если вы тщательно подготовились к практике буддизма, вы уже практикуете. Если у вас есть все эти положительные человеческие качества, если вы способны, честны и так далее, скорее всего, ваше эмоциональное отношение к другим уже будет столь здоровым и позитивным, что будет настроено на метту. Для большинства людей насущная задача – не гонка за некой расплывчатой идеей Проникновения, а утверждение этой основы – положительных эмоций. Без развития любви, сострадания, веры, радости, восторга, блаженства мы никуда не продвинемся. В нашей жизни должна постоянно

существовать прочная, устойчивая основа положительных эмоций. Это вполне достижимо. Это нормальное человеческое состояние. В этом нет ничего необычного, ничего исключительно духовного. Просто так случилось, что мы скатились ниже этого уровня, по крайней мере, пока. Следовательно, путь метты – не только путь постоянного усиления положительных эмоций, ведущих к Просветлению. Это руководство по обретению нашей человеческой основы – наследия радости.

## Содержание

Об авторе	5
Предисловие	7
<i>Карания метта сутта</i>	<i>11</i>
Введение. Смысл метты	13
Глава 1. Путь метты	29
Глава 2. Нравственные основы метты	41
Глава 3. Развитие метты	83
Глава 4. Накопление метты	117
Заключение. Реализация метты	133