

## Светлый туннель

*(перевод Н.Ляпкиной)*

"Не различающие страданий..." – звучит странно. Ведь мы все хорошо знаем – страдание в жизни есть. Проблема в том, что мы, на самом деле, не смотрим прямо на него. Мы пытаемся убежать или спрятаться. Мы делаем всё, что угодно, лишь бы не иметь с ним дела. В результате – оно безжалостно и неотступно преследует нас. Куда бы мы не направлялись, страдание следует за нами по пятам.

Но рано или поздно нам придется оглянуться. И мы столкнемся с ним лицом к лицу: вот оно – страдание, прямо перед нами, здесь и сейчас. И, если мы безоружны, неумелы и не готовы к этой встрече, оно, наверняка, ошеломит и раздавит нас.

К счастью, есть путь практики. Соблюдая правила обучения, вы, сталкиваясь со страданием, перестанете отягощать себя чувством вины и отрицать страдание. Эти две реакции являются серьезной помехой на пути. Чувствуя вину, вы будете думать: "Я, наверно, заслужил это страдание". Отрицая его, будете думать так: "Я этого не заслужил, это несправедливо. Этого не должно было случиться". А может быть, вы просто сделаете вид, что ничего страшного не произошло. В любом случае, вы не зрите в корень проблемы. Вы не понимаете её.

Если же вы попытаетесь разобраться с проблемой, не обладая сосредоточением, вам будет трудно удержать её в поле зрения. К тому же, вы будете ощущать угрозу, исходящую от страдания. Чтобы с этим справиться, вам следует развивать сосредоточение. Оно связано не только с удерживанием страдания в поле зрения, но и с ощущением благодати. Вы пребываете с дыханием, стараясь познать его, подружиться с ним. Это важно. Часто, при работе с объектом медитации, нам кажется, что ничего не получается, и сам объект медитации становится, как бы, нашим врагом. Если такие отношения закрепятся, вы никогда с ним не освоитесь.

Почувствуйте, что дыхание – ваш друг. Оно то, что удерживает вас при жизни. Если вы познаете дыхание, вам откроются все остальные его положительные аспекты, а не только связанные с выживанием. Благодаря этому, возникнет чувство легкости и благодати от присутствия в настоящем моменте. Вы вдыхаете, ощущая вдох всем телом; вы выдыхаете, расслабляя всё тело.

Познав своё дыхание, научитесь обращаться с ним умело. И тогда появятся энергия, ощущение комфорта и легкости. Когда эти ощущения станут стабильными, направьте ваше внимание на предмет страдания.

Учитесь различать страдание: где оно и как оно происходит. Будда говорит о том, что страдание проистекает из пяти совокупностей, за которые цепляются.

Эти совокупности – форма, чувства, распознавание, мысле-конструкции и сознание – омрачены цеплянием. Именно оно превращает их в страдание. Цепляясь, мы пытаемся выжать счастье из этих совокупностей. Но счастья в них нет.

Постоянная гонка за вещами и цепляние за них ставят ум в скверное положение. Другими словами, цепляние – это подпитка. Вы пытаетесь насытиться вещами. Ум, питающийся то здесь, то там – это голодный ум. Источник питания для такого ума должен находиться под постоянной защитой. Он привязан к этому источнику. Он ограничен своей собственной потребностью присваивать. Так что, развивайте силы своего ума до тех пор, пока ум более не будет нуждаться в пище и не прекратит цепляться за вещи.

Есть пять сил: первая – сила убежденности в своих способностях к практике, уверенность в силе собственных действий; вторая – сила настойчивости; третья – сила памятования; четвертая – сила сосредоточения и пятая – сила распознавания. Причем, распознавание – это сила, которая укрепит все остальные, когда вы разберетесь, что именно присваивается и *почему* это происходит.

Есть четыре вида цепляния: цепляние за чувственные удовольствия, цепляние за воззрения, цепляние за образ жизни (ритуалы и правила), наконец, цепляние за то, кем, вы себя считаете, самоотождествляясь: "Это я, это моё".

Причина нашей склонности к цеплянию заключается в нашем недостатке сил. Поэтому, нам следует развивать силы ума, благодаря которым, он, однажды, познав самого себя, осознает своё положение. Он перестанет хвататься за что-либо. Наступит время, когда сила сосредоточенности будет достаточно развита и проницательность будет возвращена. Механизм цепляния станет очевидным. И вы сможете разобрать его на части. Нет более необходимости за что-либо цепляться. Теперь вы вольны отпустить. Вы насытили ум до такой степени, что он больше не нуждается в пище.

Когда Будда говорил о Четырёх благородных истинах, он имел ввиду, что постижение страдания – это то, что мы должны сделать прежде всего. Постигание означает такое понимание, когда отпускание станет возможным. Если вы поймете, что страдать необязательно, что ум сам создает причины для страданий, вы естественным образом сможете остановиться. До тех пор, пока вы чувствуете потребность держаться за вещи, делать то и делать это, думать так или иначе,

ваш ум сжат и ограничен. Он и не собирается отпускать. Неважно, как долго вы говорите об этом, рассуждаете, неважно как много книг по Дхамме вы прочли и сколько лекций о Дхамме выслушали – ум по-прежнему продолжает цепляться, ибо, где-то в глубине, он всё еще испытывает такую потребность. Он боится отпускать. Но когда вы, в конце концов, натренировав свой ум, разовьете распознавание и сможете видеть ситуацию насквозь, когда вы осознаете, что нет необходимости в присвоении, что оно – страдание, а потому присваивать незачем – вы будете способны отпускать и делать это автоматически, без лишних разговоров.

Итак, мы следуем по пути до прекращения страданий. Люди иногда жалуются на то, что Будда слишком много внимания уделяет теме страдания. Он говорит о страдании потому, что у него есть лекарство от него. Если бы и у вас оно было, вам бы тоже захотелось об этом сообщить.

Люди, у которых лекарства нет, избегают темы страдания. Они постоянно пытаются его замаскировать. Они притворяются, убеждая себя в том, что всё не так уж и плохо: "Такова жизнь. Так все живут. Лучше не бывает. Так что, используй жизнь по полной программе..." – это голос отчаяния.

Будда же не отчаивался. Он смотрел на всё с позиции полного освобождения. Он говорил: "Практикуйте. Вооружившись, как следует, и с правильным подходом к делу, изучайте страдание до тех пор, пока оно не будет постигнуто вами. Затем, просто отпустите страдание. Так вы разберетесь с проблемами в вашей жизни".

Ну и кто здесь пессимист, а кто оптимист? С уверенностью можно сказать, что Будда – реалист. Его реалистичный подход к страданию заключается в том, что он видит проблемы насквозь. Он видит, как ум сам создает их для себя же самого. Когда же ум перестанет создавать эти проблемы, – вы станете свободными.

Вот что имел в виду Будда, когда сказал, что нечему больше обучать. Главный предмет рассмотрения: есть страдание и есть прекращение страдания. Когда вы осознаете эти две стороны Учения, то поймете, что является страданием и как можно его прекратить, вы напрямую познаете окончание страдания. Ваше обучение будет завершено. Как говорится: "Достигнуто совершенство духовной жизни; что должно было свершиться, то свершено, и не осталось ничего, из надлежащего быть свершенным здесь". Теперь у вас есть возможность прожить остаток своей жизни полностью освобожденными.

И даже, когда обучение кажется обременительным и вялотекущим, оно по-прежнему является светом в конце туннеля. Вообще-то, сам туннель хорошо освещен. Это светлый туннель.

Будда, в отличие от внешнего мира, никому и никогда не советовал совершать что-либо постыдное или нечестное.

Он передает нам умение. Будда никогда не оставит нас наедине с тиграми без вашей волшебной пули. Сохраняйте в уме памятование об указаниях Будды касательно Четырёх благородных истин. Возобновляйте и освежайте это памятование снова и снова. Страдание будет постигнуто. А страстное желание прекращено.

Мы все слишком часто принимаем страстные влечения за наших друзей. Мы стараемся удовлетворить их. Но они никогда не удовлетворяются. Они требуют все больше и больше. Когда вы поймете, что ваши "друзья" лишь причиняют вам ненужное страдание, вы научитесь их отпускать.

В мире нет ничего стоящего страстного влечения. Когда же вы это поймете, то в ту же минуту будете готовы отпускать... Неизвестно, сколько времени у вас осталось. Но, как бы там ни было, пока вы следуете по пути предложенным Буддой, вы распоряжаетесь своим временем наилучшим образом.