

Только для бесплатного распространения.

Перевод выполнен специально для группы «Открывая Буддизм Тхеравады»
<https://vk.com/ratanattaya>

ТИШИНА И ПРОСТРАНСТВО

Почтенный Аджан Сумедхо

Для мирского стиля жизни тишина — это то, о чем не стоит беспокоиться.

Важнее думать, создавать, делать что-то: наполнить тишину звуком. Мы обычно думаем о слушании звука, музыки, того, кто говорит. Что касается тишины, мы считаем, что в ней нет ничего для слушания. И когда мы находимся с кем-то и никто из нас не знает, что сказать другому, мы чувствуем себя неловко, неудобно; тишина между нами становится раздражающей.

Однако, такие понятия, как тишина и пустота, начинают указывать направление развития, что-то, чему нужно уделить внимание, поскольку в современной жизни нам удалось уничтожить тишину и разрушить пространство. Мы создали общество, в котором мы постоянно заняты; мы не знаем, как отдохнуть или расслабиться, или как просто быть. Из-за нагрузок, которым подвергается наша жизнь, лучшие умы тратят так много времени на разработку технологий, которые облегчат жизнь, а мы по-прежнему испытываем стресс. Их назвали «устройствами, экономящими время», они должны были бы позволить нам получать все, что мы хотим, простым нажатием кнопки. Скучные задачи решались бы роботами и машинами. Но как мы проводим сэкономленное время?

Так или иначе, мы должны что-то делать, оставаться занятыми, наполнять тишину звуком, а пространство — формами. На самом деле, акцент делается на то, чтобы быть личностью, кем-то, кто может доказать свою ценность. Это изнурительная борьба, бесконечный цикл, из-за этого мы чувствуем стресс. Когда мы молоды и полны энергии, мы можем наслаждаться удовольствиями молодости, здоровьем, любовными историями, приключениями и всем остальным. Внезапно, однако, эти переживания могут быть прерваны, возможно, из-за увечья или потери того, к кому были очень привязаны. То, что случается с нами, может потрясти нас до такой степени, что чувственные удовольствия, здоровье, сила, красивая внешность, индивидуальность, известность больше не приносят счастья. Или мы можем чувствовать горечь, потому что мы не смогли достичь того уровня удовольствия и успеха, который мы представляли принадлежащим нам по праву. Поэтому мы всегда должны испытывать себя, быть кем-то, запутанные требованиями нашей личности.

Личность обусловлена умом. Мы не рождены с личностью. Чтобы стать личностью, мы должны думать, воспринимать себя как кого-то. Личность может быть хорошей или плохой, или отождествляться с вещами, может зависеть от способности вспоминать, иметь историю, иметь представления о себе, привлекательные или непривлекательные, дружелюбные или нет, умные или глупые; личность будет зависеть от разных мнений, меняющихся в зависимости от ситуации. Но когда мы развиваем созерцательный ум, мы видим через него. Мы начинаем испытывать опыт изначального ума: сознания, которое ещё не обусловлено восприятием.

Теперь, если мы попытаемся думать об этом изначальном уме, мы окажемся в ловушке наших аналитических способностей. Поэтому мы должны наблюдать и слушать, а не пытаться представить, как стать просветленным. Медитация для того, чтобы стать просветленным, не работает, потому что таким образом мы создаем себя как личность, которая не просветлена. Мы склонны называть себя непросветленными, людьми с множеством проблем или даже безнадежными. Иногда мы представляем, что худшее, что

мы можем думать о себе, — это правда. Существует своего рода извращение, которое полагает, что подлинная искренность заключается в том, чтобы допустить наихудшие вещи о себе.

Я не формулирую суждения против личности, но я советую вам знать это, чтобы вы больше не руководствовались созданной вами иллюзией и своими предположениями о себе как о людях. И именно поэтому вы учитесь сидеть спокойно в медитации и слушать тишину. Это не то, что сделает вас просветленным, но это поможет противостоять силе привычки, беспокойным энергиям тела и эмоциям. Вот почему вы слушаете тишину. Вы можете слышать мой голос, вы можете слышать звуки происходящих событий, но за всем этим некое шипение, почти электронный гул. Это то, что я называю «звук тишины». Я считаю, что это очень полезный способ сконцентрировать ум, так как, когда человек начинает замечать его (не считая это своего рода достижением), это становится эффективным методом для созерцания, чтобы услышать самих себя думающих. Мышление само по себе является неким звуком, не так ли? Когда вы думаете, вы можете услышать, как вы думаете. Поэтому, когда я слушаю себя, это похоже на то, как будто кто-то говорит. Поэтому я слушаю мысли ума и звук тишины: когда я со звуком тишины, я понимаю, что я не думаю. Есть спокойствие, поэтому я наблюдаю, я сознательно наблюдаю спокойствие, и это помогает распознать пустоту. Пустота — это не отказ, отрицание чего-либо, а освобождение от привычных тенденций беспокойной деятельности или навязчивого мышления.

Слушая, вы можете взять под контроль силу привычек и желаний. И в этом слушании, в этом существовании со звуком тишины, есть внимание. Вам не нужно закрывать глаза, затыкать уши или просить кого-то покинуть комнату, вам не нужно находиться в определенном месте, кажется, что оно работает везде. Это может быть очень ценным для ситуаций жизни в обществе, в семье, в любом контексте обычной жизни. В таких ситуациях мы привыкаем к другим и склонны действовать в соответствии с предположениями и привычками, даже не осознавая этого. Молчание ума позволяет всем этим условиям быть такими, какие они есть. Но способность размышлять с точки зрения возникновения и прекращения позволяет нам видеть, что все восприятия и концепции, которые мы имеем о себе, являются состоянием ума, а не тем, что мы есть на самом деле. То, что вы думаете, не то, что вы есть.

В этот момент вы можете возразить: «Так кто я?». А вам нужно знать, кто вы? Вам нужно знать, чем вы не являетесь, этого достаточно. Проблема в том, что мы верим, что являемся всеми теми вещами, которыми мы не являемся, и именно поэтому мы страдаем. Мы не страдаем из-за не-я (анатта), из-за того, что не являемся никем: мы страдаем, потому что мы все время кто-то. Вот где страдание. Когда мы не «кто-то», нет страдания, есть облегчение, снятие тяжелого бремени, полного «самосознания», страха за то, что думают другие люди. Все это, что связано со смыслом нашего «я», мы можем позволить ему упасть. Мы можем просто позволить этому уйти. Какое облегчение не быть кем-то! Не думать, что вы тот, у кого много проблем, что «вам следует больше практиковать медитацию», «что вы должны чаще посещать Амаравати», «что вы должны избавиться от всего этого и не можете!». Все это мысли, верно? Это создает всевозможные понятия о самих себе. Это судящий ум. Различающий ум, который постоянно говорит вам, что вы недостаточно хороши, что вам нужно быть лучше.

Итак, мы можем слушать; это слушание в нашем распоряжении в любое время. Вначале полезно делать медитативные ретриты, находить условия, в которых вас поощряют и поддерживают в этом занятии, где есть учитель, который стимулирует вас, который помогает вам помнить, потому что легче вернуться к старым привычкам, особенно к ментальным, которые являются тонкими. И звук тишины не покажется тем, что стоит слушать. Даже если вы слушаете музыку, вы можете слушать тишину за музыкой. Это не разрушает музыку, но ставит ее в такое положение, при котором вы не увлечены музыкой и не зависимы от звука. Вы можете оценить и звук, а также тишину.

Срединный Путь, о котором говорит Будда, не является уничтожением. Это не то же самое, что сказать: «Все, с чем мы имеем дело, это молчание, пустота, не-я. Мы должны избавиться от наших желаний, нашей личности, всего царства чувств — угроза для тишины. Мы должны разрушить все условия, всю музыку, все формы, у нас не должно быть никаких

форм в этой комнате, только белые стены». Дело не в том, чтобы рассматривать «сформированный» мир как угрозу пустоте, встать на сторону обусловленности или необусловленности, а скорее в том, чтобы признать их отношения: это непрерывная практика.

Осознание — это путь, поскольку мы сильно обусловлены тем, что находимся здесь, на планете Земля, с этим человеческим телом. Мы должны прожить всю свою жизнь в ограничениях, проблемах и трудностях человеческого организма. И у нас есть эмоции. Мы все слышим и все помним. Мы находимся в этом состоянии удовольствия и боли на всю жизнь. Но мы можем видеть это правильно, и именно это имеет ввиду Будда: понимать вещи такими, какие они есть, быть способными позволить вещам быть такими, какие они есть, а не создавать иллюзии.

Из-за невежества мы создаем бесконечные иллюзии о жизни, нашем теле, наших воспоминаниях, нашем языке, нашем восприятии, мнениях, точках зрения, культуре, религиозных традициях, и поэтому это становится сложносоставным, тяжелым и разделённым. Отчуждение, которое люди испытывают сегодня, является результатом одержимости по отношению к себе, одержимости, для которой наше чувство я имеет абсолютное значение. Мы научены думать, что наша жизнь — это все здесь, поэтому мы можем наполнить себя нашей собственной важностью. Даже если мы можем считать это плохим, мы продолжаем придавать этому огромное значение. Значение, которое мы придаем себе, заставляет психиатров годами обсуждать причины, по которым мы безнадежны. Это вполне естественно, так как мы должны проводить все время с собой. Мы можем убежать от других, но не от себя.

Анатта, не-я, понимается неправильно, мы склонны рассматривать это как отрицание эго, что-то, что нужно отбросить, чего у нас не должно быть. Но Анатта работает не так. Анатта, не-я, — это предложение для ума, это инструмент, чтобы начать размышлять о том, кто мы на самом деле. В конечном счете, нет необходимости рассматривать себя в понятии «быть чем-то». Если мы продолжаем наблюдение, то тело, эмоции, воспоминания, все, что связано с самоидентификацией, можно рассматривать с точки зрения «возникновения и прекращения». И когда мы осознаем непостоянство, это кажется более достоверным, чем те эфемерные условия, которые нас захватывают и от которых мы чувствуем себя одержимыми. Привычные тенденции очень сильны, требуется время, чтобы преодолеть склонность к я, но добиться успеха можно.

Некоторые психологи и психиатры отметили, что нам нужно я. Важно принять во внимание, что эго (я) — это не то, чего мы не должны иметь, но это то, что дает правильное место (привязку); польза я основана на благе нашей жизни, а не создано из дефектов, ошибок и негативных тенденций ума.

Очень легко увидеть себя очень критически, особенно когда вы сравниваете себя с другими людьми или представляете великих людей в истории. Но если мы постоянно сравниваем себя с идеалами, нам ничего другого не остается как критиковать себя за то, какие мы есть, потому что жизнь такая, это поток, изменение, это — чувствовать себя усталым, необходимость справляться с эмоциональными проблемами, с гневом, с ревностью, со страхами, со всевозможными желаниями, со всем, в чем мы не хотим признаваться даже себе. Но это часть процесса, мы должны признать условия и наблюдать их природу, хорошие они или плохие, совершенные или несовершенные: они непостоянны, возникают, прекращаются. Таким образом, мы постоянно учимся и находим силы преодолевать наши кармические обусловленности. Может быть, в жизни мы не получили много, может быть, у нас были разные физические и эмоциональные проблемы. Но с точки зрения Дхаммы, это не препятствия, действительно, часто это проблемы, это трудности, которые заставляют нас пробудиться к жизни. И часть нас понимает, что попытка все исправить, все приукрасить, навести порядок и сделать жизнь приятной — это не решение. Мы понимаем, что в жизни есть нечто большее, чем просто контроль над этим и попытка получить максимум от условий.

Узнавание тишины — это способ отпустить нашу позицию, наше чувство себя, наши представления. В тишине есть единство. Это как пространство в этой комнате: оно

одинаково для всех нас. Я не могу сказать, что пространство мое. Пространство — это просто пространство, это место, где формы приходят и уходят. Но это также то, что мы можем наблюдать, созерцать. И что происходит? Развивая осознание пространства, мы начинаем ощущать бесконечность: пространство не имеет ни начала, ни конца. Мы можем строить комнаты, рассматривать пространство как нечто, существующее в такой комнате, но мы знаем, что на самом деле это здание находится в пространстве. Пространство похоже на бесконечность, оно не имеет границ. Но в ограничениях нашего визуального сознания границы помогают нам видеть пространство в комнате, потому что пространство как бесконечность это слишком много (для восприятия). Пространство в комнате достаточно, чтобы рассмотреть отношения между формами и пространством. Прослушивание звука тишины и мыслей имеет тот же эффект.

Некоторое время я практиковался, специально формулируя мысли, нейтральные мысли, которые не вызывают эмоциональных чувств, типа «я человек». И я слушал, как сам формулирую эту мысль с намерением слушать мысль, как мысль, и тишину внутри нее. Таким образом, я созерцаю и осознаю связь между мыслью и тишиной, естественной тишиной ума. И именно здесь я устанавливаю (стабилизирую) осознанность, способность, которой я обладаю как индивид, быть свидетелем, быть тем, кто слушает, кто является бдительным. Что касается эмоций, это может быть очень сложно. У нас может быть много негативных эмоций по отношению к себе, потому что мы не разрешили вопросы со многими нашими желаниями — обладать вещами, чувствовать вещи, получать много вещей или избавляться от вещей. Здесь мы слушаем наши эмоциональные реакции. Начните наблюдать, что происходит с эмоциональной точки зрения, когда наступает эта тишина. Может быть негатив, могут возникнуть сомнения относительно этой практики, такие как «я не знаю, что я делаю» или «это пустая трата времени». Но прислушайтесь и к этим эмоциям: это всего лишь привычки ума. Если мы признаем их и принимаем, они прекращаются. Эмоциональные реакции постепенно уйдут, и вы обретёте доверие к тому чтобы просто быть осознанным.

Так вы сможете заложить в основу своей жизни намерение делать добро и воздерживаться от зла. Это парадоксально, но нам нужно это для уважения к самим себе. Медитация не опирается на концепцию, что, если мы осознаем, то мы можем делать то, что мы хотим, но она включает в себя уважение к условиям: уважать наше тело, нашу человечность, наш разум и нашу способность действовать. Это не означает, что на нас нападают или отождествляют, это означает, что медитация позволяет нам распознать, кто мы есть: все как есть, условия таковы. И это также означает уважать наши ограничения. Уважение к себе, уважение к условиям равносильно уважению к любому состоянию, в котором мы находимся. Это не означает, что нам нравится это состояние, но это означает принять его и научиться работать с его ограничениями.

Следовательно, для просветленного ума это не вопрос достижения максимума. Речь идет не о том, чтобы иметь наилучшее возможное здоровье или наилучшие возможные условия, не о том, чтобы питать чувство я, при котором кто-то действует, только если у него есть лучшее. Когда мы начинаем осознавать, что наши ограничения, наши недостатки и наши странные аспекты не являются препятствиями, тогда мы видим их правильным образом. Мы можем уважать их, мы можем быть готовы принять их и использовать их, чтобы преодолеть нашу привязанность к ним. Если мы будем практиковать таким образом, мы сможем освободиться от привязанности и отождествления с нашими представлениями о себе, о том, как мы себя чувствуем. Это то, что мы можем сделать чудесным образом как люди (человеческие существа), это то, что позволяет нам опираться на полноту нашей жизни. И это непрерывный процесс.

Traduzione di Giuliano Giustarini.

Dal 'Forest Sangha Newsletter', n. 58, ottobre 2001.

Source : <http://santacittarama.altervista.org/insegnamenti.htm>

© Ass. Santacittarama, 2006. Tutti i diritti sono riservati.

Перевод с итальянского: Lao Bearolla

Перевод выполнен специально для группы «Открывая Буддизм Тхеравады» <https://vk.com/ratanattaya>