

*Anagārika Virāgānanda*

# **Обретение Арийских Плодов и другие духовные опыты.**



## Оглавление

От издателя.....	4
Постижение аничча и становление Сотапанной.....	5
Предисловие.....	5
Духовное Пробуждение.....	5
Сотапанна магга.....	7
Джханы.....	8
Бесформенные джханы.....	9
Сотапанна пхала (вхождение в поток).....	9
Выход из медитации.....	10
Приобретенные качества.....	11
Оценка достоверности полученного опыта.....	13
Опыт переживания анатты (на абсолютном уровне) и калап.....	16
Примечание:.....	16
Оценка достоверности полученного опыта.....	17
Постижение жажды существования, ведущей к страданиям.....	19
Углубление постижение анатта и становление Сакадагами магга.....	20
Приобретенные качества:.....	20
Практика дхутанги.....	22
Восприятие леса, земли, бесконечности и пустоты от них.....	23
Восприятие леса.....	23
Восприятие земли.....	23
Касины.....	24
Бесконечность и далее.....	24
Достижение Ниббаны.....	25
Постижение и переживание дуккха.....	26
Болезнь.....	27
Постижение невежества, как причины жажды существования.....	28
Ответы на уточняющие вопросы.....	29

## От издателя

За несколько дней до ухода Анагарика Вирагананда написал мне:

Написал практически описание всего последнего своего духовного опыта:  
<https://yadi.sk/i/f-mDN...>

Честно говоря, были очень большие сомнения, стоит ли вообще это записывать и впоследствии публиковать публично, или передать только части буддистов. С десяток человек просили меня о публикации моего опыта. Я не хотел бы нанести вред своей публикацией. Но возможно, это принесет вдохновение части буддистов и понимание того, что и сейчас Дхамма Будды работает. Что она работает и в наших странах и приносит такие же Плоды, как было раньше. И даст им вдохновение к практике.

и спросил о моем мнении. Затем, в ответ на мои вопросы по тексту, он написал мне несколько важных уточнений, которые я приведу в виде послесловия.

Пусть этот текст поддержит практикующих в их стараниях, как этого и хотел Анагарика Вирагананда, и как он поддержал меня.

*Ассаджи*

*26 декабря 2018 года*

<https://dhamma.ru/lib/authors/viragananda/AriyaPhala.pdf>

*"Когда, домохозяин, в ученике Благородных успокоены пять ужасающих враждебностей, когда он обладает четырьмя факторами вступления в поток, когда он чётко увидел и тщательно проник мудростью в благородный метод – то тогда, если он хочет, он может заявить о себе: "Я тот, кто покончил с адом, покончил с миром животных, покончил с обителем страдающих духов, покончил с состояниями лишений, с плохими уделами, с нижними мирами. Я – вступивший в поток, не прикованный более к нижним мирам, непреклонный в своей участи, устремлённый к просветлению".*

*Патхама панча бхаявера сутта. СН 12.41*

## **Постижение аничча и становление Соттапанной.**

### **Предисловие.**

Я описываю произошедшие события так, как их запомнил. Возможны небольшие неточности, т. к. описание становления Соттапанной было записано только года через 2 после того, как это произошло. Я много раз садился за компьютер, пытаясь их описать, но каждый раз не мог написать и нескольких строчек – настолько грандиозным и невероятным казалось пережитое, и настолько примитивными казались слова для их описания. Лишь когда впечатления улеглись, когда они стали более грубыми и примитивными, я смог их описать.

### **Духовное Пробуждение.**

Это произошло в апреле 2013 года в Китае.

Я жил счастливой мирской жизнью. У меня была любимая красавица жена и любимый ребенок.

Но все изменилось за несколько минут. Посетив монастырь в предгорьях Гималаев, я смотрел на статуи божеств, заходил в красивые храмы – красиво, но ничего особенного, я ходил просто как по музею. Но вот войдя в главный храм я увидел статую Будды. Меня как будто молнией поразило, я оцепенел, из глаз потекли слезы, я практически не видел и не слышал больше ничего вокруг – видел только Будду. Над Третьей Основой в области темени возникла вибрация. Я понял, что моя прежняя жизнь закончилась и пора снова возвращаться на духовный путь. И этот путь связан с Учением Будды. Я почувствовал, что в моей жизни настанут большие перемены, они настанут потому, что в эти короткие, но такие важные минуты были запущены причины для этого.

С этого дня все на самом деле изменилось – стало происходить множество событий, которые стали учить меня, которые стали менять мои взгляды на жизнь. Мое сознание стало меняться. Казалось, что я, мой ум попал в мясорубку, которая разрушает мое старое мировосприятие, разрушает старые ценности, разрушает мое "я". Было очень тяжело. На следующий день мы расстались с женой (по ее инициативе) – не по причине буддизма, нет, а по сумме нескольких, ранее созданных причин, в том числе и из-за моего неправильного поведения.

Итак, разрушилась семейная жизнь, разрушилась любовь, также разрушилась работа, разрушились все планы на будущее, разрушилось наличие денег, стало разрушаться само представление о "Я", как о постоянном и неизменном. Я стал ясно понимать, что ничего из этого не постоянно, что ничего из этого не приносит настоящего счастья, настоящего удовлетворения.

Да, я был женат на самой прекрасной и идеальной для меня девушке, и думал что любовь является смыслом жизни. Но вскоре оказалось, что и это не приносило мне полного удовлетворения, и это постепенно приелось и наскучило. У меня был замечательный сын, в котором я души не чаял, но нам пришлось расстаться. Практически весь трудоспособный возраст я работал в сфере модельного бизнеса с красивыми девушками, но и это тоже не приносило удовлетворения. Я стал замечать отвратительность в виде пушковых волос на теле, кривые ноги, прочие недостатки фигур которые я раньше просто не замечал, негладкую кожу, прыщики и проч. По работе мне приходилось или была возможность посещать множество зрелищных и развлекательных мероприятий, ночных клубов, показов моды, конкурсов красоты, концертов, спектаклей, выставок, фуршетов — постепенно это настолько приелось, что вызывало только скуку.

Было много переживаний и страданий, когда расставался с очередной «любимой» девушкой. Были трудные периоды, с болезнями, безденежьем, безнадежностью и безвыходностью. Но все это проходило, все это забывалось и воспоминания об этом больше не вызывали боли, скорее улыбку «и чего я из-за этого так переживал?». «Все проходит. И это тоже пройдет!». Эта фраза из истории кольца Соломона, еще с детства была для меня крайне значимой – «Все проходит. И это тоже пройдет!»

Я искал новый смысл в жизни. Но не находил его. Все мирские и духовные ценности, да и вообще все ценности казались такими зыбкими, такими ненадежными, такими неустойчивыми, такими пустыми, такими неудовлетворительными (не приносящими полного удовлетворения), такими непостоянными, несущими в себе скрытую опасность, несущими в себе скрытое страдание. Это страдание и опасность было выражено именно в их непостоянстве, преходящести, временности, когда после их потери это страдание становится явным или их обладание вызывает страх их потери. Казалось, что ничего из существующего не может принести удовлетворения. Я просто потерял опору в жизни, мне больше не на что было опереться: сначала мои духовные поиски, которые продолжались с детства лет до 22, закончились неудачей — я не нашел ни одного учения, которое я бы принял, которое бы меня удовлетворило, которое дало бы мне удовлетворение и опору, о котором я мог бы сказать: "да, это то, что я искал". Затем были поиски мирских ценностей, которые также закончились неудачей. Я понял, что нет ничего, что бы принесло подлинное и постоянное, неизменное удовлетворение и подлинное и постоянное и неизменное счастье. Жить было больше незачем — вся жизнь оказалась пуста и бессмысленна. И даже на сохранившееся Учение Будды я не мог опереться – вкратце познакомившись с буддизмом, а это был буддизм Ваджраяны, меня это оттолкнуло: какие-то придуманные Будды медицины, изображения фигур в слившихся в половом акте, визуализация каких-то непонятных божеств и т. д.

В состоянии глубокого отречения и разочарования жизнью я сел медитировать.

## Сотапанна магга.

Сначала я выполнил полное ограничение органов чувств пределами тела: на время разрешив своим мыслям, чувствам находиться только в пределах пространства занимаемого телом.

Заметив элементы безмолвия в теле, в чувствах, в уме, я расширил их и наполнил ими свой ум, мысли, чувства. Это противоположный подход от борьбы и подавления ума – ты не борешься с беспокойным умом, болью, беспокойными чувствами, а находишь крупинки спокойствия, безмятежности и усиливаешь их, расширяешь их, заполняя ими все тело и ум.

Дыхание и сердцебиение стали казаться очень грубыми. При успокоении "тело-дыхания" мгновения спокойствия между вдохом и выдохом, между ударами сердца стали распространяться на все тело. Тело начинает восприниматься как единое, цельное – чувствуешь все тело сразу. Я больше не мог сделать ни малейшего движения, например не мог даже на миллиметр сдвинуть мизинец. Затем дыхание практически исчезло. Биение сердца замедлилось и стало практически неразличимым.

Я быстро достиг сосредоточения делая свою привычную, придуманную мной медитацию и размышляя об отсутствии "я": я – не тело, я – не чувства, я – не ощущения, я – не мысли, я – не сознание, я – не мужчина, я – не отец, я – не сын, я – не россиянин, я – не житель Земли, я – не житель Солнечной системы, я – не житель галактики Млечный путь, я – не житель вселенной. Размышлял о том, насколько непостоянным является всё: как и раньше все умирали и всё разрушалось, также и я умру, умрут все кого я люблю, умрут все кого я знаю и не знаю, разрушится наше государство, разрушатся наши материки, разрушится Земля, разрушится Солнечная система, разрушится Галактика, разрушится Вселенная, разрушится Вселенная следующая за этой и т. д.

Позвоночник стал ощущаться как будто воздушным. Он самопроизвольно выпрямился из-за того, что это ощущение воздушности в позвоночнике, оно как бы вытягивало позвоночник вверх.

Постепенно ощущение воздушности стало распространяться на все тело, которое стало становиться все более воздушным, менее плотным. Оно стало как бы растворяться и терять свои границы, постепенно становясь все более и более воздушным. Это привычные для меня ощущения, которые я очень часто достигал в своих медитациях.

Как открытие меня потрясла фраза Соломона – «Все проходит. И это тоже пройдет!». Она вдруг стала для меня крайне значимой. Эта фраза осозналась в этот момент по новому – в глобальном смысле: "да, так и есть – изменению и разрушению подвержено ВСЁ сущее, ВСЁ созданное, ВСЁ существующее".

Перед глазами стали появляться светящиеся точки и круги, а затем появилось мягкое свечение, как будто перед закрытыми глазами зажгли мягкий свет. Этот свет заполнил мое "сознание", как магнит притягивая к себе внимание.

## Джханы.

Этот свет расширился, увеличивался в размерах, как бы становясь единым с моим умом и телом. Ощущение воздушности тела сменилось ощущением света. Я стал испытывать ощущение огромного восторга, которое просто потрясло меня своей интенсивностью. Как будто каждая клеточка моего тела вывернулась наружу и стала излучать свет, наполнившись этим восторгом, который пропитал все тело, каждую его клеточку. Я никогда не испытывал подобного тончайшего блаженства, которое наполняет и напитывает буквально каждую клеточку тела, так что каждая клеточка начинает светиться. Это было самым приятным ощущением, которое я когда-либо испытывал.

Также и ум наполнился тончайшим переживанием счастья и глубокого умиротворения. Это счастье наполнило ум светом, который естественным образом убрал сомнения, недовольства, отвращения, сонливость, разочарования, подавленность ума, возбуждения и влечения – полное, всеохватывающее, всеобъемлющее счастье, которое наполняет собой все сознание. Как включенный свет в темной комнате естественным образом убирает темноту, так и свет пити и сукхи убрал все неблагоприятные качества. Больше не осталось ничего, кроме переживания блаженства в теле и счастья, наполняющего ум светом.

Ум стал полностью поглощен объектом медитации – преходящести всего. Но эти размышления уже не были выражены в словах, это как-бы безмолвное переживание, т. к. слова казались слишком грубым и медленным способом размышления. Все внимание ума было направлено только на этот объект и для поддержания этого сосредоточения больше не требовалось прилагать усилия. Объект сосредоточения был как бы магнитом, к которому внимание притягивалось естественным образом.

Через некоторое время, этот телесный восторг я стал ощущать как слишком грубый, слишком интенсивный, в котором присутствует возбужденность. Возникло естественное желание успокоить этот восторг.

Я стал успокаивать этот восторг и он сменился состоянием умиротворенной радости, умиротворенного блаженства в теле. Ум также продолжал испытывать счастье, но и это счастье стало умиротворенным. Увеличилась ясность ума и осознанность. Отключилось анализирование и оценка того, что со мной происходит. Это просто происходило. Спокойный и молчаливый ум ясно осознавал происходящее, но уже не оценивал происходящее. Оценка и анализ происходящего опыта я смог сделать только после выхода из медитации.

Постепенно ум все сильнее успокаивался. Любые процессы возникающие в уме воспринимались как волнения, как помеха, как неудовлетворительные процессы. Они естественным образом успокаивались. По моему на этом этапе окончательно исчезли счастье и блаженство – осталась тишина, покой и умиротворение



Ум стал полностью спокоен — ни единой мысли, ни единой реакции, ни единой оценки, ни единой эмоции. Как будто озеро, на котором нет ни единого всплеска, ни единого волнения, ни единой ряби. Ощущение глубочайшего покоя.

Ум стал становиться все тоньше и тоньше. Ум достиг тончайшей стадии, он стал острым как кончик иглы. Осознанность, ясность ума стала невероятно сильной. Я могу описать это только в сравнении: как будто я всегда спал и вот наконец проснулся. Между обычной осознанностью и осознанностью, которую я сейчас испытывал, такая же разница, как между осознанностью спящего и бодрствующего человека. Ум был настолько тонким, что на какой объект я бы не направил ум, передо мной открывалась суть этого объекта. Ум стал как будто лучом фонаря в темной комнате — становится ясно видно то, на что направлен луч внимания ума.

Как я уже писал, в медитации я исследовал вопрос страдания и неудовлетворительности существования. И вот, направив свой ум на этот вопрос, я понял причину этой неудовлетворительности — это жажда, желание, влечение, привязанность. (В принципе, это понятно просто логически).

Я понял, что можно избавиться от страдания полностью искоренив желание и жажду к существованию. (Это также понятно логически.)

Как же искоренить жажду, желание, влечение, привязанность? Я понял, что есть древнее учение, которое то появляется, то исчезает в мире, и оно связано с Буддой и я должен его найти неискаженным.

## **Бесформенные джханы.**

Дальше я направил свой острый ум на восприятие бесконечности пространства. Я ощутил это привычное, но уже забытое ощущение бесконечного пространства, тренировке которого я посвятил многие годы. Но это ощущение бесконечности стало гораздо более реально что-ли.

Затем я стал расширять ум на это бесконечное пространство и сам мой ум стал бесконечным. Ощущение себя как какого-то отдельного существа растворилось, слилось с бесконечностью и в то же время осталось осознание этой бесконечности, став этим Всем.

Затем я пошел дальше, и сделал то, что меня раньше долго интересовало — а если выйти за бесконечность? Я приложил усилие и вышел за бесконечное пространство и сознание (я даже примерно не смогу описать, как это сделать). — Нет ничего, абсолютно ничего. Не на что ориентироваться. Нет времени. Нет направлений. Ничего нет. Есть только что то, что осознает это Ничто.

## **Сотапанна пхала (вхождение в поток).**

Дальше наверное невозможно описать словами — вдруг произошло легкое прикосновение к подлинному, глубинному Миру и Покою. Состояние безграничной, абсолютной Свободы.

Это легкое касание потрясло меня. И все же я постепенно вернулся к более-менее привычному осознанию себя. Я понял, что это легкое прикосновение полностью и



мгновенно изменило меня. Как будто исчезла негативная карма, точнее она нейтрализовалась произошедшими во мне переменами.

В уме спонтанно возникло восклицание: "Больше не будет рождений в мирах страданий". Я понял, что задача этой жизни выполнена и нет причин поддерживающих жизнь этого тела. Также я понял, что в течение 3 дней это тело погибнет.

Я ощутил свет вокруг этого тела: большой свет вокруг головы (может см. 20 в каждую сторону от поверхности головы) и свечение вокруг всего тела в пару сантиметров. Меня наполняло ощущение чистоты, покоя и умиротворения. А еще, я почувствовал радость вокруг, как будто само пространство вокруг наполнилось радостью существ, которых я не вижу, но ощущаю.

## **Выход из медитации.**

По моему я задался вопросом: "а почему все это произошло со мной? Чем я заслужил этого.". И перед глазами пошла вереница образов большого количества прошлых жизней, когда я был жрецами, отшельниками, монахами и почему-то воинами. И именно эти жизни помогли мне пережить то, что я сейчас пережил. Не знаю как объяснить, во мне как бы сложился внутренний стержень из разрозненных кусочков. Я стал цельным. Мне больше не нужна стала внешняя опора (имеется в виду опора на других людей, прежде всего противоположного пола) – я стал самодостаточным.

Я постепенно вышел из-за состояния медитации. Сколько длилась медитация я не знаю, возможно час, а возможно часа 2-3.

У меня как будто стерлась память – я забыл о том, кто я и как меня зовут. Я как будто заново родился в этом теле и мне пришлось вспоминать, как оно двигается, как нужно ходить. Я забыл как называются предметы, которые я видел вокруг – как будто я видел все это впервые. Минут 10 понадобилось, чтобы привыкнуть к этому телу и вспомнить как ходить, как двигать руками. Постепенно память вернулась ко мне, но все события, которые происходили со мной в этой жизни раньше, они как будто происходили с другим человеком, о жизни которого я просто узнал, например из фильма или книги. Такое отношение к моему прошлому сохранялось несколько лет.

Когда память вернулась ко мне, я принял решение, что это тело должно остаться жить – я ощущал сильное чувство ответственности по отношению к сыну (ему тогда было около 3 лет). У его матери была серьезная болезнь почек и она могла умереть и я решил, что должен остаться из-за сына. Тогда какая-то сила наполнила мое тело и ум. Я понял, что буду жить, почувствовав сильнейшую бодрость в теле и готовность "свернуть горы". Но эта жизнь будет наполнена страданиями. Вскоре возникнет серьезная болезнь, которая сильно помешает моей практике. Это следствия, которые уже созрели, и их не отворотить – буквально "отпечатались в теле". Если бы я прекратил данную жизнь, то смог бы избежать этого.

После выхода из медитации еще некоторое время, примерно несколько часов сохранялась повышенная осознанность к телу, ощущениям, чувствам, мыслям, особенно к движениям тела. Эта осознанность была естественной, без усилий, при этом например при движении отмечались все микро-движения тела, ощущалось какие мысли участвуют в движении.

## Приобретенные качества.

Из этой медитации я вышел уже абсолютно другим существом. Полностью поменялись мои жизненные ценности, изменился характер, я изменился даже внешне – изменились глаза, походка, движения, голос. Эти изменения были заметны людям, которые меня знали. К сожалению, эти внешние проявления очень быстро исчезли, из-за переживаний превратностей мирской жизни.

Я обрел то, что называется "Оком Дхаммы":

- Я стал видеть все вещи, людей, события как непостоянные, подверженные изменению и разрушению. За счет этого уменьшились привязанности, уменьшились реакции влечения и отвращения (которые раньше были очень сильны), увеличилась уравновешенность – раньше я был неуравновешен, раздражителен, у меня были сильные вспышки гнева.
- В процессе описанного опыта я на личном опыте осознал первые 3 Благородные Истины, что является сокращенным вариантом 12-ти звенной цепочки "патиччасамуппада". Наблюдая внешние и внутренние процессы, это привело к видению и пониманию того, как поэтапно происходит возникновение цепляния и привязанности, ведущей к следующему рождению и последующему страданию, что оказалось называется "патиччасамуппада". Для этого я анализировал исследуемые процессы, раскладывал их на составные части и систематизировал в соответствии с Дхаммой. Это пришло само, просто из наблюдения и понимания Дхаммы. А вот книжные объяснения процесса цепочки "патиччасамуппада" со всякими словами типа "воления", "формирователи", объясняющие слово "санкхары" для меня не совсем понятны. Например, я понимаю это слово "санкхара" в "патиччасамуппаде" по простому – это причины, созданные в прошлых жизнях, имеющие достаточную силу для того, чтобы сформировать сознание, которые и приводят к формированию сознания. Также, могу сказать, что понимаю эту 12-ти звенную цепочку часто в более сокращенном варианте, в зависимости от ситуации: ведет это к последующему рождению или нет, ведет это к цеплянию или нет и т. д. Но и Будда в разных проповедях давал порой чуть отличающиеся описания этой цепочки, порой сокращенные, опуская те, или иные звенья. Или же я разбиваю одно звено на несколько. Постепенно я постигаю эти звенья все более и более глубоко. Может я понимаю это более просто и не могу объяснить это стандартными формулами и тем более я не знаю, как все это называется на Пали, но это знание рождено не чтением умных книг, а пришло из личного наблюдения и анализа процессов.
- Просто наблюдая внешние и внутренние процессы я часто учусь при этом Дхамме, читая их как книгу о Дхамме, которая мне рассказывает об аничча, дуккхе, анатте, о смерти, об усердии, о неотложности практики... И читая тексты сутт, я часто просто понимаю суть того, чему учил Будда, независимо может быть от корявого перевода. Но вот сутты, где много слов, значения которых мне непонятны, я или не понимаю их, или перевожу их на простой язык, понятный мне.

Я приобрел полную, абсолютную, непоколебимую веру в Будды. Я приобрел полную, абсолютную, непоколебимую веру в то, что существует незагрязненный Путь, которому учил Будда, и был полон стремления найти этот Путь. Впоследствии, узнав об Арья Сангхе, я приобрел в них такую же уверенность, как и в Будде.

Появилась необходимость жить нравственной жизнью — это стало естественной потребностью. За один день я бросил курить (я курил достаточно редко, исключая период развода, но окончательно бросить не мог, несмотря на десятки попыток). Об алкоголе не могло быть и речи. То же самое касалось и остальных 5 предписаний панча сила.

Уменьшилась привязанность к чувственным удовольствиям и пропала потребность в развлечениях. Например, раньше я очень любил вкусно поесть, попробовать новые экзотические блюда, а после медитации еда мне стала практически безразлична. Сильнейшая привязанность к сексуальным отношениям также уменьшилась, но порой все же была достаточно сильна и захватывала ум.

Насчет веры в постоянное и неизменное я — этого и наверное и так не было. Опыт безграничного сознания, пережитый во время медитации, еще сильнее разрушил привязанность к своему. Я прекрасно понимал, что не являюсь изменчивыми телом, умом, чувствами, сознанием и не привязывался ни к их приятному, ни к их неприятному сознания.

Уменьшилась привязанность к своим мнениям и убеждениям, а раньше я постоянно со всеми спорил, считая только свою точку зрения верной.

У меня сформировалось непреодолимое желание усердно практиковать, чувство неотложности практики. Эта необходимость практики не останавливала меня: когда из-за болезни позвоночника я не мог сидеть — я практиковал при ходьбе; когда я не мог практиковать при ходьбе, я все же сколько мог старался практиковать сидя; когда я не мог практиковать сидя — я практиковал лежа. Я старался практиковать непрерывно; осознанность порой сохранялась даже во сне. То же самое было и в монастыре и после инфекции. Seriously заболев после инфекции, я впал в кому, но выйдя из комы и немного восстановив умственные способности, я снова начинал все заново — навыки медитации практически пропадали и я начинал с самых азов. Я мог сохранить сосредоточение на объекте медитации всего несколько секунд — я практиковал несколько секунд, потом терял объект медитации, потом опять несколько секунд практиковал, потом снова терял объект медитации и т. д.

Спонтанно сформировалось чувство опасности по отношению цепляния к телу, органам чувств и объектам чувств. Ясно виделось их непостоянство и неустойчивость, которые повлекут за собой новые страдания если возникнет цепляние к ним. Цепляние и желания конечно при этом возникали, иногда сильные, но я по мере сил старался избегать этого, чувствуя их опасность.

Ум стал устойчивым, цельным. Я стал легко сосредотачиваться и удерживать внимание до того, как мое сосредоточение не было разрушено болезнями. Раньше же мне было очень сложно сосредоточиться, внимание постоянно отвлекалось (во время работы, бытовых вещей). Я мог сосредоточить внимание только на время медитации.

Появилась сильная тяга к отшельнической жизни. Немного позже, узнав о возможности стать монахом, без необходимости постоянно платить за это, я стал готовиться к монашеству – нужно было закончить мирские дела и обязанности. Стремление к монашеской жизни стало непреодолимым. Стало очень сложно жить мирской жизнью и я стал жить в Центре медитации, а потом и уехал в монастырь.

Пропало чувство одиночества, которое я испытывал всю жизнь. Пропало желание в общении с другими людьми.

Свечение вокруг моей головы и вокруг тела сохранялось около 7 месяцев и исчезло под влиянием контактов с людьми и проч.

Появилось ощущение энергии в теле и мощи в уме. Я мог физически работать много времени и не уставать. Раньше же у меня было мало сил.

Появилась способность иногда ощущать невидимых существ и общаться с ними с помощью контакта умов. Некоторые из них пытались причинить мне вред. А другие существа очень помогали мне – они защищали меня и помогали в практике. Существа обладающие свечением и сиянием не приближались ко мне, только на мой зов о помощи слали мне Метту.

У меня больше не появлялись депрессия и подавленное настроение, часто появляющееся у меня раньше.

Изменилось отношение ко мне окружающих людей, тех, с кем мы были знакомы не один год. Кто-то стал относиться гораздо лучше; кто-то стал испытывать неприязнь и агрессию, чего раньше абсолютно не было. Я даже понял что их бесит: их бесит мое спокойствие и отстраненность. Моя бывшая жена мне как-то сказала после ретрита: "не выходи пожалуйста на улицу, я боюсь за тебя. Ты выглядишь настолько спокойным и умиротворенным, что у кого-то может возникнуть желание ударить тебя."

## **Оценка достоверности полученного опыта:**

Когда произошли описываемые события, я не даже знал таких слов, как Ниббана, аничча, анатта, дуккха, Благородные Истины, а тем более Сотапанна, джхана, "Око Дхаммы", патиччасамуппада, и т. п. – большинство этих слов я узнал в марте 2014 года или даже позже. Поэтому можно быть уверенным, что это не самовнушение, вызванное ранее полученной информацией.

Как происходит становление Сотапанной, какие для этого требуются условия и какие качества приобретает Сотапанна я узнал гораздо позже, возможно через год. И тем удивительнее было для меня сходство пережитого мной, с крохами описаний становления Сотапанной, которые я узнал из других источников. Поэтому также можно быть уверенным, что это не самовнушение, вызванное ранее полученной информацией.

Качества, приобретенные в результате данного опыта, также соответствуют тем, что описаны в суттах (*СН 12.41*):

- За прошедшие года у меня не было даже тени сомнений в моей абсолютной вере и преданности Будде, Дхамме и Арья Сангхе. Хотя за последнее время мне пришлось на

собственном опыте познакомиться с иллюзиями, неотличимыми от реальности, которые создает мозг во время болезни. Честно говоря реальность этих иллюзий, неотличимость их от обычной реальности поразила меня. Теоретически познакомился с информацией об иллюзиях, которые возникают при сенсорной депривации, а сенсорную депривацию я пережил во время монашества. Все это теоретически могло зародить сомнения.

- Я даже мысленно не мог допустить того, чтобы сознательно и умышленно нарушить один из 5 предписаний панча сила. Сама мысль об этом вызывала неприятные ощущения в теле и уме.
- О спонтанном понимании "патиччасамуппада" я писал в предыдущем разделе "Приобретенные качества" данной Главы.
- О видении Дхаммы, или о так называемом "Оке Дхаммы" я писал там же.

Необходимым условием для становления Сотапанной, являются также так называемые "слова другого". Для меня такими словами стали слова не Будды, но аналогичные им по смыслу слова Соломона. Не думаю, что это является критически важным. Ведь Сотапаннами становились люди, просто услышавшие пересказ слов Будды, возможно этот пересказ был даже не достаточно точным: главное – суть. А смысл, суть в данных фразах аналогичны. Поэтому данное условие можно считать выполненным.

Как я уже писал ранее: "у меня сформировалось непреодолимое желание усердно практиковать, чувство неотложности практики", что соответствует одному из двух типов Сотапанн. Второй тип Сотапанн наоборот – расслабляется и ждет, когда в течение 7 жизней он достигнет полного Просветления))) .

"Когда, монахи, ученик Благородных понимает в соответствии с действительностью происхождение и исчезновение, привлекательность, опасность, и спасение в отношении этих пяти совокупностей, подверженных цеплянию, то тогда он зовётся учеником Благородных, вступившим в поток" (СН 22.109) и "Монахи, есть эти шесть качеств. Какие шесть? Качество глаза, качество уха, качество носа, качество языка, качество тела, качество сознания. Монахи, когда ученик Благородных понимает в соответствии с действительностью привлекательность, опасность, и спасение по отношению к этим шести качествам, то он зовётся учеником Благородных, который является вступившим в поток" (СН 48.26)

- Все это понималось интуитивно, хотя я еще не знал деления именно на 6 качеств и 5 совокупностей. Но как я уже написал выше: "Спонтанно сформировалось чувство опасности по отношению цепляния к телу, органам чувств и объектам чувств. Ясно виделось их непостоянство и неустойчивость, которые повлекут за собой новые страдания если возникнет цепляние к ним. Цепляние и желания конечно при этом возникали, иногда сильные, но я по мере сил старался избегать этого, чувствуя их опасность."

"Монахи, для ученика Благородных, человека, совершенного в воззрениях, который постиг [Дхамму] – страданий, что были полностью разрушены и изничтожены, больше, тогда как те [страдания], что [ему] осталось [пережить] – практически ничто. В сравнении с той грудой страданий, которая была уничтожена и устранена, оставшееся [страдание] не может

сравниться [даже] с сотой частью или [даже] с тысячной частью или [даже] со стотысячной частью [той груды страданий], поскольку [ему осталось пережить страданий] в течение ещё семи жизней максимум. Вот какое великое благо, монахи – постижение Дхаммы. Вот какое великое благо – обрести видение Дхаммы<sup>1</sup>» (СН 13.1) Комментарий: 1. Согласно Комментарию, здесь речь идёт о вступлении в поток. Вступивший в поток мудростью постиг суть Дхаммы и тем самым уничтожил огромное количество страданий, которые он мог бы испытать в будущем в бесчисленных новых рождениях. Ему же осталось пережить лишь малую долю страданий, которые он переживёт ещё в течение максимум семи жизней (или меньшего их количества). За это время он в обязательном порядке обретёт полное окончательное пробуждение и положит конец перерождениям.

- Именно это я пережил во время становления Сотапанной. Вот как я описал это ранее: "Это легкое касание (Ниббаны) потрясло меня. И все же я постепенно вернулся к более-менее привычному осознанию себя. Я понял, что это легкое прикосновение полностью и мгновенно изменило меня. Как будто исчезла негативная карма, точнее она нейтрализовалась произошедшими во мне переменами." Я никак не мог знать этого, потому что узнал об этом буквально может быть за месяц-два до написания данного абзаца (в декабре 2018 года).

Известно, что Сотапанна не будет рождаться более 7 раз и его рождения не будут ниже человеческого. Вот как я описал это в своем опыте: "В уме спонтанно возникло восклицание: "Больше не будет рождений в мирах страданий". Повторюсь, тогда я ничего не знал об этом, узнал примерно через 9 месяцев.

# Опыт переживания анатты (на абсолютном уровне) и калап.

Потребность в длительных ретритах привела меня на курсы медитации Гоенки.

Это произошло в марте 2014 года:

Я не мог никак сосредоточить ум — я настолько привык к индивидуальной практике, что медитация среди большой группы людей, особенно среди наркоманов (на курс привезли группу наркоманов из реабилитационного центра), которые сидели вокруг меня и издавали шум (смеялись, двигались во время медитаций, искажали слова «Саду. Саду. Саду»). Я тогда просто расслабил ум и все отпустил – пусть все будет так, как будет. Я понимал, что ум — это не «я», что он не подвластен мне в полной мере, что он в один период может быть сосредоточенным, в другой — лишенным сосредоточения, и нет смысла привязываться к приятному ощущению сосредоточенного ума и желать его.

Утром 3 дня курса я снова достиг джхановых состояний. Если бы меня уронили в этот момент, то окаменевшее тело просто бы упало на бок и осталось в такой же позе.

По практикуемой на ретрите технике, мы должны были наблюдать ощущения в теле. Мой ум стал очень острым – я мог ощущать огромное количество ощущений на участке кожи размером с острие иглы. Я стал проникать вниманием на все более тонкие уровни материи и ощутил, что все тело и все окружающее состоит из огромного количества мельчайших частиц, которые возникают и тут же исчезают. Что нет никакой твердой и постоянной материи. Да, я конечно знал об атомах и микрочастицах, но непосредственное переживание этого на своем непосредственном опыте потрясло меня. Ум привык воспринимать тело и окружающие предметы как твердые и постоянные, и разрушение этой привычной картины мира было очень тяжелым. Вероятно я не стал сумасшедшим только благодаря многолетней практике медитации и благодаря тому, что я много лет тренировался, расширяя и сужая ум, воспринимая бесконечность пространства.\*

И вечером этого дня, на лекции Гоенки я узнал об этих мельчайших частицах – калапах.

В последующие дни курса я несколько раз достигал глубокого сосредоточения. Проходя своим вниманием тело, я обнаружил зоны напряжения в мозге и шее. Я расслабил их, и после этого у меня исчезла постоянная головная боль, от которой я страдал с детства. Врачи не могли вылечить ее. Ее причиной был спазм мышц и сосудов шеи.

## Примечание:

\* Если коротко, то я с детства, спонтанно, стал учиться сужать свое сознание и расширять его сначала до уровня всего тела, потом до уровня небольшого пространства вокруг тела, потом до уровня комнаты и т. д. В результате я доходил до восприятия бесконечного пространства. Все это сопровождалось ощущением безмолвия в уме, полной неподвижности тела, дыхание и сердцебиение становились незаметными (поверхностными), пропадало ощущение боли. В результате, через годы практики я стал воспринимать бесконечное



пространство постоянно, на что бы я не смотрел, на кого бы я не смотрел — я воспринимал прежде всего бесконечное пространство.

## **Оценка достоверности полученного опыта.**

Я достаточно критически отношусь как к чужим, так и своим медитационным опытам. И данный случай я впоследствии разобрал, чтобы убедиться в его достоверности; убедиться, что это не игры фантазии, не игры ума, возникшие под влиянием какой-то полученной ранее информации.

Итак, до этого опыта я ничего не знал о джханах, о калапах; поэтому можно быть уверенным, что это не самовнушение, вызванное ранее полученной информацией.

Ранее, я также многократно переживал точно такой же медитативный опыт, с такими же последовательными уровнями сосредоточения (обычно конечно уровень достигаемого сосредоточения при ежедневных медитациях был пониже) и даже с более глубокими стадиями сосредоточения; но тогда было прозрение в другие аспекты действительности. Таким образом можно сделать вывод, что это не некое разовое состояние, которое невозможно повторить, а состояние, развивающиеся по определенным принципам, с соблюдением определенных условий, которые возможно выделить, систематизировать и повторить.

Впоследствии, через несколько месяцев после данного опыта, я прочитал описания джхан, которые с небольшими отличиями соответствовало моему описанию. Но как понятно из сутт и Абхидхаммы, что джханы могут быть разными: 4-х и 5-ти факторными и т. д. Описание калап я получил вечером этого же дня, а подробное описание прочитал через несколько лет. Таким образом можно сделать вывод, что полученные переживания соответствовали описанному.

Если бы переживание этих возникающих и исчезающих микрочастиц было вызвано моими представлениями о микромире, то я бы должен был увидеть не возникающие и исчезающие частицы, а атомы, вращающиеся по своим орбитам. Я же пережил это таким образом, как это описано в буддийских текстах. Что дополнительно подтверждает достоверность данного опыта.

Следующее подтверждение, это то, что с помощью данного опыта я смог изменить состояние физического тела. Как я уже писал, со старшего школьного возраста у меня были сильные головные боли, вызванные остеохондрозом и спазмом мышц, сосудов и капилляров шеи. Из-за этого мне пришлось оставить занятия спортом, тяжелый физический труд, возникли проблемы в учебе. Я получал большое количество различных видов лечения, таких как физиопроцедуры, медикаментозное лечение, массаж, санаторное лечение, длительные занятия релаксацией, аутотренингом — все было безрезультатно, кроме таблеток, которые на небольшое время уменьшали боль. Здесь же, только с помощью сосредоточенного ума мне удалось определить все эти области напряжения, спазмированные сосуды и капилляры и расслабить их. В результате боль прошла, таблетки больше не требовались и я около года прожил как нормальный здоровый человек, до того времени, как получил травму позвоночника. Получается, что был получен длительный эффект, который подтверждался

существенным улучшением здоровья. Результаты поверхностного «инсайта», они обычно неглубокие и непродолжительные и растворяются как дым.

Еще небольшое подтверждение того, что это не фантазия, явилось то обстоятельство, что во время описанного опыта прошла боль в ногах и спине и я с легкостью прошел 10-ти дневный курс с ежедневными 11-ти часовыми медитациями и очень хотел остаться еще на пару таких курсов.

## **Постижение жажды существования, ведущей к страданиям.**

Я жил в Центре медитации Гоенки и описанный опыт произошел там же, в середине 2014 года.

Во время прохождения ретрита я решил пойти вниманием вглубь ума (я не нарушал указания учителя медитации, а сделал это во время перерыва). Я погружался во все более глубокие слои ума, обычно недоступные для осознания и обнаружил различные подавленные желания, комплексы, переживания.

Затем я дошел, как мне показалось, до самого глубокого слоя ума и на своем опыте пережил там причину страданий. Я обнаружил там желание жить, огромную жажду существования. Каждая клеточка тела хотела жить. Это оказалось настолько мощным желанием, что я был шокирован. Я думал, что у меня присутствует отречение от этого желания, но оказалось, что все мое существо пронизано этой жадой существования.

На том этапе я понял, что эта жажда является тем корнем, от которого происходят остальные желания и страсти – желание продолжения рода (сексуальное влечение), инстинкт самосохранения, стремление обладания вещами и т. д. Если вырвать этот корень жажды, то будут прекращены остальные желания. Но этот корень настолько силен, что нужно приложить огромные усилия, чтобы его уничтожить.

Я понял, как его можно уничтожить:

Сначала нужно в течение длительного времени практиковать, чтобы успокоить тело, ум, чувства. Затем нужно достичь глубокого сосредоточения джхан, чтобы полностью успокоить тело, ум и чувства. И только затем, приложив громадные усилия, обладая огромным отречением, можно будет вырвать этот корень с помощью мудрости.

## **Углубление постижение анатта и становление Сакадагами магга.**

Я продолжал жить в Центре медитации около года, немного был кем-то типа менеджера этого Центра. Но во время работы в Центре медитации я получил травму позвоночника.

Это произошло в начале 2015 года:

Мне было сложно сидеть и ходить, были сильные боли в спине и головные боли. Но я продолжал медитировать. Несколько дней я медитировал почти непрерывно – я наблюдал боль, наблюдал как постепенно угасает сознание. И я стал испытывать радость и восторг. Боль я ощущал, но она больше не причиняла мне страдания. Появилась ясность ума и высокая осознанность. И наблюдая за своей болезнью я глубже осознал, что все составное подвержено разрушению, в том числе и это тело. Я снова почувствовал прикосновение Ниббаны, но уже более интенсивное – прикосновение к Абсолютной Свободе и Покою.

Исчезло, растворилось понятие моего. Вместо этого осталось только переживания процесса возникновения, изменения и исчезновения. Процесса причин и следствий. И это понимание того, что все составное подвержено разрушению, оно помогло мне освободиться от огромного груза привязанностей, страданий, цепляний, вызванных невежеством. Как будто с моих плеч упал огромный груз. Я отпустил это тело, этот ум, эти чувства – я перестал отождествлять себя с ними. Я стал ощущать их просто как часть природы, а не как свою собственность, не как свое.

Вокруг головы и тела снова появилось свечение, но не сильное. И оно постепенно пропало через несколько дней.

В течение нескольких дней сохранялась повышенная осознанность. Я ясно осознавал все движения тела, чувств, ума. Стало очень хорошо видно, когда ум начинал цепляться и привязываться к событиям, ощущениям тела, воспринимая их как свое. Я просто воспринимал ощущения как ощущения, видимые предметы – просто как формы, звуки – как звуки... Без оценки, без реагирования, без привязанности. Последующие несколько недель превратились в постоянную, непрерывную медитацию. Стали более явно видны загрязнения ума, с которыми приходилось работать, но которые периодически захлестывали ум.

Я понимал, что моя болезнь станет препятствием для монашества и медитации, и я решил, что если здоровье не улучшится, то я уйду в лес и буду медитировать, пока не погибну от голода. Жизнь в этом теле без возможности усиленной практики потеряла смысл. Или же наоборот, приму невозможность практики, успокоюсь и стану вести семейную жизнь.

### **Приобретенные качества:**

Пропало беспокойство о будущем и за это тело. Пропал страх. Например, пропал страх змей, которых я раньше просто панически боялся, даже представление мысленного образа змеи в уме повергало меня в ужас.

Уменьшилось влечение к сексуальным удовольствиям, свойственное мне, но все равно периодами оставаясь достаточно сильным.

Я стал спокойно воспринимать происходящие нежелательные события, спокойно принимать их.

Практически полностью пропала недоброжелательность, но осталась раздражительность в некоторых ситуациях.

Увеличилось сострадание к людям – я стал видеть, какой огромный груз страданий и напряжения они на себе несут и даже не осознают этого, не знают, что от этого груза страданий можно освободиться.

Хоть в тот период времени мне было физически очень плохо, и я испытывал сильные боли, но я чувствовал себя одним из самых счастливых и свободных существ. Это величайшее счастье пережить, пусть на короткое время, освобождение от страданий, привязанностей и цепляний. Знать, что это Освобождение на самом деле реально. Ради этого опыта, этого знания, можно пережить множество страданий в течение многих жизней.

## Практика дхутанги.

Приехав в Шри-Ланку в 2015 году и став монахом (саманерой) в 2016 году, я сразу попросил Упаджайю разрешить мне соблюдать несколько практик дхутанга, в том числе жизнь под деревом. Я с трудом получил согласие. Это было огромное исключение из правил, потому что разрешение на такую серьезную и опасную практику монаху дают минимум через несколько лет монашества и достижения серьезных результатов в практике.

Я надеялся развить и углубить джханы. К сожалению, это было не так просто из-за моей больной спины.

Я продолжал свою практику, практически соблюдая полное молчание, смотря только себе под ноги (не вертя головой по сторонам), отказавшись от размышления, построения умственных конструкций, построения теорий, воспоминания, планов на будущее, фантазирования, создания визуальных внутренних образов; читая только книги о Дхамме, стараясь практиковать непрерывно. Я как будто попал в другой мир – мир в котором самые глубокие загрязнения ума становятся видимы. А ум постоянно стремится к новым впечатлениям, с желанием соприкоснуться хоть с чем-то новым, уже не важно с чем. Любое соприкосновение с внешним или внутренним объектом ум воспринимал как развлечение.

Я жил в лесу, сначала под зонтом, а потом под куском клеенки и под москитной сеткой. Затем мне прислали водозащитный тент))

Эта была жизнь среди змей, скорпионов, сколопендр, пауков, термитов, ухверток и т. д. Были частые дожди, пронизывающий ветер, холод. По телу постоянно ползали муравьи, ухвертки, которые постоянно тебя кусали. Пару раз кусали подкожные паразиты, которые откладывали под кожу яйца, из которых вырастали другие паразиты и вылезали из под кожи. Потом под кожей, в глазах завелись маленькие белые черви. Нередко приходилось спать на пяточке меньше квадратного метра, расположившись там вместе со всеми вещами, потому что все остальное пространство импровизированного "жилища" было наполнено водой и покрыто грязью. Несмотря на эти опасности и трудности, данная практика была для меня естественной и приносила мне радость. Не было никакого страха, только радость от уединенной жизни, как я уже писал.

Также, я писал, что у меня пропал страх перед змеями. И вот у меня однажды произошла такая история (извиняюсь за пикантные подробности): ночью я вышел из своей москитной сетки по малой нужде. И вот справляя малую нужду (а монахи делают это на корточках), я увидел, что выползла змея, видимо привлеченная светом фонаря, и струя попадает прямо на её голову. Находясь буквально в нескольких сантиметрах от меня, змея подняла свою голову и смотрела на меня, видимо в недоумении)). Я мысленно извинился перед ней, послал ей Метту. Абсолютно спокойно, без всякого страха, я закончил то, что делал, еще раз извинился перед ней и спокойно ушел. Впоследствии (уже в России) я узнал, что это была одна из самых смертельно опасных змей мира.

Описание практики восприятия леса, земли, бесконечности и пустоты от них описаны например в сутте о пустотности – Чуласунньята сутта МН 121 <https://dhamma.ru/canon/mn/mn121.htm>.

# **Восприятие леса, земли, бесконечности и пустоты от НИХ.**

Хотел бы рассказать, как я практиковал часть данной практики:

## **Восприятие леса.**

Отказавшись от восприятия людей, от общения с ними, от забот и беспокойств о них, ты уходишь в лес, и живешь там некоторое время в одиночестве выходя только за сбором подаяния. Тебе становится очень гармонично жить в лесу, ты наполнен миром и покоем, несмотря на то, что вокруг множество ядовитых существ, которые могут причинить тебе вред или убить тебя. Ты воспринимаешь жителей леса, сам лес, как своего друга, ты любишь все проявления природы, которые тебя окружают. Обретя единство с лесом, ты больше не чувствуешь в нем себя гостем, являясь просто его жителем. В лесу гораздо тише и спокойнее чем в городе, среди людей и твой ум также становится спокойнее. Ты не боишься смерти, ты не боишься ядовитых змей, скорпионов или многоножек и твой ум становится более уверенным и устойчивым. И даже если ты встречаешь животных, которые явно угрожают тебе – угрожающих обезьян с оскаленными зубами или агрессивную змею, твой ум остается совершенно спокоен и устойчив – ты не бежишь в ужасе из леса. Воспринимаемая обширность леса помогает и твоему уму стать более обширным. А еще лес умиротворен и эта умиротворенность помогает и твоему уму стать более умиротворенным. Естественность течения природы, смена жизни и смерти воспринимается в нем особенно ярко, ты видишь погибшие деревья, скелеты умерших или погибших животных, видишь или слышишь как одно животное нападает на другое и поедает его – это естественно, и ты более глубоко понимаешь естественность смерти – это просто процесс, а не какая то трагедия. Ты видишь, как на месте погибшего дерева пробиваются ростки новых растений – этот бесконечный круговорот жизни и смерти и это более глубокое понимание дает тебе решимость и и новые силы, чтобы вырваться наконец из этого бесконечного круговорота.

## **Восприятие земли.**

Затем, ты можешь освободиться от этого восприятия леса, став свободным от него, став пустым от восприятия леса, и перейти естественным образом на восприятие земли – восприятие кашины земли. Касина совершенно верно переводится как тотальность. Это тотальное восприятие устойчивости, тишины, уверенности, несгибаемости, расширенности ума, которое дает восприятие земли. Твой ум приобретает все эти качества, становясь единым с качествами воспринимаемой кашины земли. Для развития этой кашины по моему личному мнению и опыту совершенно нет необходимости в черчении каких-то кругов на земле, как часто рекомендуется – с развитым сосредоточением достаточно просто сесть на землю, положить ладонь на землю, посмотреть на землю или представить мысленный образ качеств тотальности земли. Особенно сильное влияние на ум в моем случае оказывает восприятие не просто земли, а восприятие скал и валунов. Восприятие земли гораздо спокойнее, устойчивее и обширнее, чем восприятие леса и воспринимая тотальность земли твой ум становится еще более устойчивым, умиротворенным и обширным. Ум расширяется



не только в пространстве – вширь, но расширяется и во времени, воспринимая громаду прошедшего времени с момента формирования земли, с момента формирования материи во время рождения данной Вселенной и до моментов уничтожения земли и уничтожения данной Вселенной. Восприятие может расширяться и на восприятие бесконечных рожденных и уничтоженных Вселенных. Все это дает восприятие касины земли.

## **Касины.**

Восприятие касин, просто как неких статичных объектов, дающих статичное однонаправленное состояние ума, для того чтобы впасть в состояние в котором можно годами сидеть не испытывая боли – это ничтожно. Многие животные впадают в подобный анабиоз, разве они достигают джхан или Ниббаны при этом? Не думаю, что этому учил Будда. Практика должна глобально изменять сознание, постепенно расширяя и очищая ум. Делая его умом не слизняка, заключенного в это тело, состоящее из отвратительных частей, но возможно, сначала трансформируя его ум так, что человек переживает джханы, в реальности воспринимает вечность и бесконечность. Постепенно понимает неустойчивость и страдательность блаженства джхан, неустойчивость и страдательность умиротворенного и сосредоточенного ума, неустойчивость и страдательность расширенного до бесконечности ума. И познав их страдательность на собственном опыте, отказывается от всего, и переходит в восприятие высшей "реальности" Ниббаны!

## **Бесконечность и далее...**

Мне могут сказать, что согласно упоминаемой мной Чуласунньята сутте, восприятие безграничного пространства, восприятие безграничного сознания идет уже позже восприятия земли, когда ум монаха становится пуст от восприятия земли. Все правильно, и в этом нет противоречия. При восприятии земли формируются условия для последующего джханового восприятия безграничного сознания. Это естественный поэтапный процесс – переход от восприятия леса к восприятию земли и далее, при жизни в лесу происходит естественным образом. Ты сидишь на земле, ты сидишь и практикуешь на камнях, ощущая качества земли. Ощущая качества земли, ты естественным образом переходишь к восприятию бесконечного пространства. Воспринимая бесконечное пространство ты поэтапно начинаешь расширять и свое сознание так, что и твое сознание в итоге становится бесконечным. Расширив свое сознание до бесконечности, и испытав разочарование и в этом, ты можешь отказаться воспринимать объекты всех органов чувств, перейдя в сферу отсутствия всего. Именно поэтому в сутте описана данная последовательность, а не какая либо другая: восприятие леса – восприятие земли – восприятие бесконечного пространства – восприятие бесконечного сознания – сфера отсутствия всего – сфера ни восприятия, ни не-восприятия – "беспредметное сосредоточение".

Только сейчас я в указанной сутте обнаружил данную последовательность, во время практики я этого не знал, но происходило именно так, как описано в сутте.

## Достижение Ниббаны.

Это произошло в середине 2016 года. Я усердно продолжал практиковать в лесу. Я практиковал на импровизированной дорожке для медитации с твердым намерением снова пережить Ниббану.

Я снова пережил джхановые факторы пити и сукха, пережил постижение аничча, дуккха, анатта и внезапно все остановилось. Только Мир и Покой. Не существовало ничего – ни чувств, ни воспринимаемых объектов чувств, ни времени, ни пространства. Только Абсолютная Свобода – нет зависимости ни от чего, нет привязанности ни к чему, нет связи ни с чем, нет отвращения ни от чего.... Не то все это – это просто слова, которые не смогут ничего описать.

И если при становлении Сотапанной я лишь слегка прикоснулся к Ниббане, при становлении Сакадагами магга я прикоснулся к Ниббане сильнее, то сейчас я пребывал в Ниббане.

Потом я пришел в себя. Оказалось, что я стою на одной ноге – я замер в процессе того, как делал шаг и одна нога была над землей. Сколько я так стоял – неизвестно.

Я снова ощутил сильный свет над головой и небольшой свет над телом. Скоро стемнело, но мне не требовалось фонаря, чтобы ходить по лесу – дорогу мне освещал этот внутренний свет. Мне нужно было прикрыть глаза, чтобы этот свет ума стал более ярким, и так я и ходил полуприкрыв глаза – открытой частью глаз смотря на землю, а закрытая часть глаз усиливала свет ума. И один день таким образом я не пользовался фонариком.

## **Постижение и переживание дуккха.**

После переживания Ниббаны я стал глубоко переживать дуккху. Переживание джхан, бесконечности – это тоже просто дуккха, они потеряли свое очарование, самооценку, превратившись просто в инструмент достижения Ниббаны. Все объекты органов чувств стали восприниматься с оттенком опасности, как дуккха – если возникнет цепляние к какому либо объекту органов чувств, то это станет помехой на пути достижения Ниббаны. Все существующее, все переживаемое – это дуккха. Нужно сохранять постоянный контроль, чтобы не попасть под их влияние, чтобы не возникло цепляние и желание, став помехой на Пути.

## Болезнь.

Примерно через два дня после переживания Ниббаны меня укусил инфицированный комар и я заболел. Это произошло примерно в середине 2016 года.

Свет, окружающий мою голову и тело, постепенно исчез и я превратился в измученного, обессиленного монаха, лишённого света, ясности ума, способности сосредоточения, с нарушением памяти и внимания.

Дописать....

*(от издателя: судя по последним сообщениям, Анагарика Вирагананда собирался написать о том, как ему удавалось поддерживать практику и при болезни)*

## **Постижение невежества, как причины жажды существования.**

Практикуя по совету Аджана Ньянадассаны — наблюдая проявления жажды (которое описано в Главе "Постижение жажды существования, ведущей к страданиям"), я заметил, что за последние несколько лет количество этой жажды существенно сократилось.

Наверное на следующий день я упал с лестницы около кути. Я упал спиной назад, при этом я осознавал, что оступился, осознавал, что падаю, но во мне совсем не возникло страха, желания защитить это тело от падения, рефлекторного инстинкта самосохранения – желания жить. Я просто наблюдал за тем, что происходит с этим телом. Так получилось, что я упал на единственный мягкий мешок, который был около кути и падение не вызвало никаких, даже малейших травм.

Практикуя так примерно полтора дня, я вдруг ясно осознал, что и существующие во мне остатки жажды — не являются мной, не являются моими. Это просто мысленные состояния, которые принадлежат этому миру ума и материи. И все умственные состояния — это всего лишь безличные реакции ума, вызванные внешними или внутренними раздражителями. Это все принадлежит природе — миру ума и материи. Это не является мной. Просто под влиянием невежества, когда не видишь их безличность напрямую, происходит процесс привязанности к телу, ощущениям, состояниям ума, сознанию, возникает процесс привязанности к ним, самоотождествления с ними. Это осознание вызвало состояние глубокого бесстрастия. Как будто свет Дхаммы возник и осветил мое восприятие, я понял, что еще глубже стал понимать Дхамму — напрямую, независимо от книг, искажений в переводах сутт, стал глубже понимать анатту. Что я еще на шаг приблизился к состоянию Просветления.

После этого опыта на несколько дней существенно увеличилась сила сосредоточения. К сожалению, из-за состояния здоровья и приема новых лекарств, которые делали сознание затуманенным, сосредоточение быстро было разрушено, но все равно осталось более высоким чем раньше.

## Ответы на уточняющие вопросы

*Ассаджи:* Метод проверки достижения Постижения (Бодхи) описан в Аттхи-ну-кхо-парийайо сутте (О наличии метода):

<https://suttacentral.net/sn35.153/en/bodhi>

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.152.wlsh.html>

*Вирагананда:* Как я понимаю, в данных суттах говорится о достижении Окончательного Освобождения.

Я ни в коей мере не считаю себя Арахантом, чтобы оценивать себя с помощью таких сутт)). Я думаю, что мне до это еще очень и очень далеко, наверное не одну жизнь, и неизвестно какой продолжительности будут эти жизни. Когда это произойдет, думаю, что я точно буду об этом знать. Все, в чем я полностью уверен - это в достижении стадии Сотапанна.

Также я абсолютно уверен в том, что ничто в мире больше не может помешать мне достичь в будущем Окончательного Освобождения.

В соответствии с Комментариями, как я слышал, считается что между стадиями Магга и достижением Плода (память настолько плохо работает, что удалив только что это слово на Пали из текста описания своего опыта, я тут же забыл это название...) проходит совсем короткий промежуток времени. Да, это на моем опыте оказалось верно при достижении Сотапанна – практически мгновенное понимание и тут же обретение Плода.

Но при дальнейшей практике – в моем случае это не так, что идет понимание и тут же обретение Плода. В моем случае – это как движение по ступенькам: шаг за шагом происходит углубленное понимание того или иного аспекта Дхаммы, происходит прикосновение к Ниббанае (согласно утверждению Махаси Саядо, ставший как минимум Сотапанной может впоследствии достигать Ниббаны по своему желанию). Да, это безусловно тут же меняет меня, но достижения следующего Плода пока не происходит. Это как подъем на обзорную площадку – ты поднимаешься, ступенька за ступенькой, с каждой ступенькой ты видишь все большую панораму вокруг. Но только поднявшись на самую вершину – на обзорную площадку, ты увидишь всю панораму и испытаешь этот восторг от такого вида, достигнув очередного Плода.

Я думаю, что у людей не обладающих исключительными способностями, после достижения Плода Сотапанна, достижение следующих Плодов так и происходит – сначала длительный путь (возможно не в одну жизнь) с частичными прозрениями, и лишь потом – достижение очередного Плода. Похоже, это подтверждается суттой о получении заслуг различной степени при выполнении подношений тому, кто является Магга и тому, кто уже достиг Плода.

Благодаря переживанию одного из последних опытов, который я записал как "Постижение невежества, как причины жажды существования." я понимаю о чем идет речь в данных суттах. На короткое время, буквально на несколько минут, как я понял, я чуть

приблизился к тому, как воспринимают мир Араханты. Происходит мгновенное отслеживание всех процессов, всех происходящих контактов, всех возникающих цепляний с одновременной мгновенной оценкой происходящего. При этом не возникает привязанности и самоотождествления за счет отсутствия невежества.

Такое восприятие, в таком режиме, с такой молниеносной оценкой, невысказано для меня (на постоянной основе). И я счастлив, что хотя бы на несколько минут я смог прикоснуться к этому счастью отсутствия невежества. Также, я не могу утверждать, что восприятие Араханта, не превосходит то, что стало доступно моему восприятию. Скорее всего я воспринял лишь малую часть, доступную моему ограниченному восприятию.

*Ассаджи:* Полностью ли исчезли страсть, раздражение и заблуждение при всех соприкосновениях по всем шести дверям чувств?

*Вирагананда:* На это я уже частично ответил – я не Арахант и даже не достиг Плода Сакадагами, чтобы ответить на данный вопрос положительно.

В то же время, могу сказать, что шаг за шагом, эти неблагоприятные качества уменьшаются. Если сравнить с тем, каким я был до становления Сотопанной – то это колоссальнейшие изменения, это просто другой человек в "старом" теле. Если сделать оценку с момента становления Сотопанной – то это также очень серьезные изменения и очень сильные уменьшения страсти, раздражения, невежества, которые постепенно все уменьшаются и уменьшаются.

В то же время, по мере очищения от неблагоприятных качеств, становятся видны более тонкие виды этих неблагоприятных качеств. Порой, работа с ними требует гораздо большего усердия и времени, чем работа с более грубыми загрязнениями.

Я думаю, что понадобится очень много времени, не одна жизнь, для того, чтобы полностью освободиться от них. Радует то, что при достижении одного из Плодов происходит тотальное очищение от целого пласта загрязнений.

*Ассаджи:* Полностью ли исчезло страдание рассудочного происхождения, описанное в "Сутте о стрелах" <https://dhamma.ru/canon/sn/sn36.006.ivah.html> ?

*Вирагананда:* Для исследования и оценки данного качества у меня был богатый материал – масса физических страданий, которым подверглось это тело в последнее время. Да, мой ум не страдает от страданий физических. Мне даже кажется это естественным состоянием и у меня возникает удивление, когда я слышу об умственных страданиях, вызванных страданиями физическими. Чуть раньше мой бы ответ был бы с полной уверенностью – да, я не испытываю боль от второй "стрелы". Сейчас я сделал бы уточнение – когда мой разум более-менее чист, когда я нахожусь в более-менее ясном сознании, когда работают высшие психические функции – да, я не испытываю боль от второй "стрелы".

Когда я первый раз был в коме, когда высшая психическая деятельность и высшие психические функции отключаются, я испытывал умственное страдание, когда на короткие моменты ко мне возвращалось сознание. После второй комы, когда меня были мучительные галлюцинации, я также испытывал умственные страдания. После этого, я стал тренировать себя так, чтобы и в коме, и при галлюцинациях стараться сохранять осознанность, и тогда



стало проще – больше умственных страданий я не испытывал. Я научился определять часть галлюцинаций как нереальные и освобождать свой мозг от их влияния. Если бы мой ум был более тренирован и под влиянием заболеваний я продолжал бы продуктивную тренировку в последние годы, то я думаю, что и в коме мне было бы гораздо проще сохранять осознанность и мудрость.

*Ассаджи:* Прошло ли всякое беспокойство и досада по поводу изменений?

<https://dhamma.ru/canon/sn/sn22.007.ivah.html>

*Вирагананда:* Для оценки этого качества у меня также был богатый материал в последнее время. Порой я испытывал досаду по поводу потери сосредоточения или невозможности достижения джхан, каких-то физических ограничений вызванных болезнью, но проанализировав ситуации с помощью мудрого внимания, от большинства проявлений беспокойства и досады удавалось избавиться – иногда очень быстро, иногда для этого требовалось большее время. На сегодняшний момент, не могу вызвать в уме, что бы сейчас вызывало во мне досаду по поводу изменений. Но сказать, что и глубинные беспокойства устранены – я не могу, я думаю, что они не устранены.

*Досада была вызвана именно возникшими трудностями и препятствиями в продолжении практики, а не страданиями и сожалениями собственно по поводу изменения тела или ума или сознания и т. д. – ведь их изменения естественны и собственно они не принадлежат мне, чтобы я мог сказать: "ум, ты будешь всегда сосредоточен" 😊.*

*Ассаджи:* Я по себе знаю, что переживания могут быть необыкновенно возвышенными, но важно ведь то, сохраняется ли чистое состояние психики.

*Вирагананда:* Да, мне знакомы такие переживания, результаты которых развеиваются как дым через короткий промежуток времени, но все это было до становления Сотапанной. Сейчас, каждый опыт вызывает те или иные глубинные изменения, более глубокое понимание тех или иных аспектов Дхаммы. Естественно, с течением времени, эти изменения несколько сглаживаются, проявляются какие-то загрязнения ума. Но тем не менее, глубинные изменения остаются, происходит постепенное-постепенно очищение ума от загрязнений. Влечения становятся меньше, отвращения и раздражения становятся меньше, невежество уменьшается. Все это становится более явным, когда через некоторое время сравниваешь силу этих качеств, какими они были некоторое время назад, с настоящим моментом.

*Ассаджи:* Описание переживания Ниббаны наводит на мысли о достижении плода Араханта.

Может, так и написать, что это еще далеко не плод Араханта?

*Вирагананда:* Можно и так.

Опираясь на Комментарии и видимо большой опыт, Махаси Саядо пишет: "Если тот, кто достиг пути и плода, желает еще раз достичь знания плода (пхала-ньяна) и ниббаны, он должен направить свой ум на эту цель и опять заняться осознанным отслеживанием телесных и психических процессов." Подробнейшим образом это описано здесь

[https://dhamma.ru/lib/authors/mahasi/mahasi.htm#\\_Тoc61357782](https://dhamma.ru/lib/authors/mahasi/mahasi.htm#_Тoc61357782) Это он пишет именно о Сотапанна, как понятно из предыдущего текста.

К сожалению, переживать Ниббану по своему желанию, а еще и в течение нескольких часов, у меня получилось лишь раз, и это всего лишь то, что может достичь Сотапанна.