

АДЖАН СУЧИТТО, НИК СКОТТ

НЕЖДАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

ДОРОГА К СЕБЕ ПО СВЯТЫМ ПЕСТАМ
ИНДИИ И НЕПАЛА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО МЕДИТАЦИИ

КАК ОБРЕСТИ ЯСНОСТЬ УМА
И ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ



Издательство "Велигор"
Москва 2025

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

М89

Аджан Сучитто, Ник Скотт

М89 НЕЖДАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ: Дорога к себе по святым местам Индии и Непала. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО МЕДИТАЦИИ: Как обрести ясность ума и внутренний покой. – М.: Издательство «Велигор», 2025. – 424 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-587-0

Совершите духовное путешествие по Индии и Непалу в компании двух веселых англичан: буддийского монаха Аджана Сучитто и его друга Ника Скотта! «Нежданное пробуждение» – не просто путевые заметки, а искренний и ироничный взгляд на столкновение высоких идеалов с суровой реальностью. Юмор, самоирония, культурный шок и абсурдные ситуации станут вашими проводниками на пути к осознанности. Это Индия без прикрас, с любовью и «буддизмом с улыбкой»!

«Практическое руководство по медитации» Аджана Сучитто станет вашим путеводителем по медитативным техникам. Для освоения материала не требуется приверженность к каким-либо религиозным догмам. В книге описаны упражнения, способствующие углублению осознанности и достижению спокойствия, что делает ее полезной для каждого, кто стремится к самопознанию и гармоничному развитию.

Перевод Алексей Архипов

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4

Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.

E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/veligor97>

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран:

WWW.VELIGOR-BOOKS.COM

© Аджан Сучитто, Ник Скотт, 2025

© Издательство «Велигор», 2025



СОДЕРЖАНИЕ

От редакции..... 6

От авторов 8

Аджан Сучитто, Ник Скотт

НЕЖДАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ.....5

1. Путь паломника 10

2. Через границу 38

3. Покидая родной дом 62

4. Наблюдатель..... 86

5. В поисках чистоты 112

6. Духовная дружба 144

7. Царство Закона..... 163

8. Круговорот сансары..... 187

9. Бессмертный барабан 212

10. Сокровищница 237

11. Темный ангел 265

12. Освобождение 301

13. Тихая гавань..... 330

14. Время даров..... 351

Эпилог..... 368

Аджан Сучитто

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ПО МЕДИТАЦИИ 369

От автора..... 370

Предисловие..... 371

1. Осознание своего тела	375
2. Альтернативные положения для практики медитации.....	380
3. Развитие осознанности	386
4. Прояснение сознания	393
5. Просветление ума	399
6. Развитие озарения	411
7. Обмен и принятие	417
8. Необходимые действия и предостережения.....	421

АДЖАН СУЧИТТО, НИК СКОТТ

НЕЖДАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

ДОРОГА К СЕБЕ ПО СВЯТЫМ ПЕСТАМ
ИНДИИ И НЕПАЛА



ОТ РЕДАКЦИИ

Перед вами необычная книга – путевые заметки о духовном поиске, приправленные изрядной долей юмора и самоиронии.

Аджан Сучитто, буддийский монах, вместе со своим другом Ником Скоттом, выступившим соавтором этой книги, отправляется в пешее паломничество по священным местам Индии и Непала. Это не просто рассказ о путешествии по Бодхгае, Варанаси и другим знаковым местам буддийской и индуистской культуры, а откровенный взгляд на сокровенные размышления, трудности практики и столкновение возвышенных идеалов с суровой реальностью.

«Нежданное пробуждение» – не сухая проповедь, а живое повествование о бытовых невзгодах и культурных шоках, которые становятся уроками на пути к осознанности.

Путешественники не стесняются говорить о грязи, болезнях и абсурдных ситуациях, превращая их в повод для искрометного юмора и тонкой иронии.

Вместе с героями этой книги вы будете удивляться сложностям индийской логистики, умиляться навязчивой заботе местных жителей и смеяться над попытками сохранить «благородное молчание» в шумном хаосе индийских улиц.

Аджану Сучитто и Нику Скотту удалось показать Индию и Непал глазами человека, который еще не стал святым, но уже не является обычным туристом.

НЕЖДАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Без прикрас, но с любовью они рассказывают о своих приключениях, позволяя читателю заглянуть в мир буддийской философии через призму искреннего и порой курьезного опыта.

Если вам близки темы осознанности, путешествий, внутреннего роста и «буддизма с улыбкой», эта книга точно для вас.



ОТ АВТОРОВ

Представляем вам историю о нашем паломничестве по святыням Индии и Непала зимой 1990–1991 годов. Да, чтобы пройти этот путь ногами, нам понадобилось полгода, а чтобы описать его – целых десять лет! И хотя мы посетили все «открыточные» места паломничества, для нас это стало путешествием по переплетениям священного и мирского в жизнях двух совершенно разных людей. И уроки, которые мы извлекли вместе, оказались... ну, скажем так, неожиданными. Этот рассказ – наша дань благодарности обычным людям, простым жителям индийских и непальских деревушек, которые поддерживали нас на нашем пути. Без них мы бы точно заблудились (или даже умерли бы от голода). Мы также хотели показать, как выглядит буддийская духовная практика «в полевых условиях» – во всей своей красе, так сказать.

Ведь именно так, во времена Будды, все и начиналось – не в тихих залах для медитации, а на пыльных дорогах жизни. Так что наше паломничество – это своего рода приземленная метафора духовной практики. Давайте не забывать о том, что всякое наделенное чувствами существо одновременно сильно и прекрасно, особенно когда оно находится на грани нервного срыва из-за жары и отсутствия приличного туалета. В самом начале работы мы поняли: нам обоим нужно высказаться! И решили писать по очереди. Такой подход, как нам кажется, хорошо отражает буддийскую идею о том, что реальность зависит от точки зрения. Ну и, конечно, это позволило нам быть убийственно честными друг с другом.



Аджан Сучитто и Ник в буддийском монастыре Харнхэм в Англии незадолго до отъезда. Именно эту фотографию авторы раздавали во время паломничества

Мы искренне надеемся, что эта книга вам понравится. Но еще больше мы надеемся, что, прочитав ее, вы сможете разделить с нами то трансцендентное и экзистенциальное понимание, которое подарило нам наше путешествие к самим себе.

Аджан Сучитто

Ник Скотт

Монастырь Читхерст, апрель 2005 года

1. Путь паломника

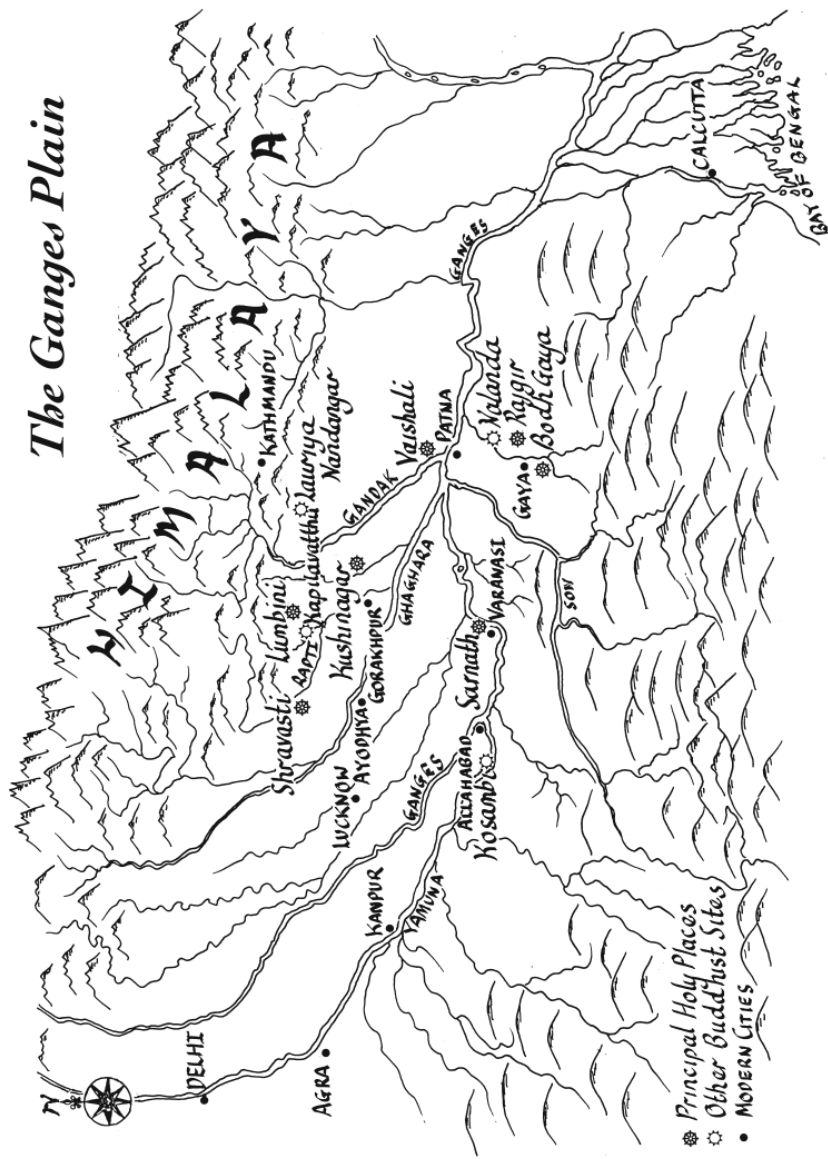
АДЖАН СУЧИТТО

«Чмок, чмок, чмок! Хлюп!» – словно маленький, но настырный бес решил поиграть на нервах медитирующего буддиста. Ну вот скажите, разве можно так бесовственно чавкать, когда человек, закрыв глаза и отстранившись от мирской суеты, пытается воспарить мыслью над бrenным?

«Чмок, чмок, чмок! Хлюп, хлюп!» – да оно же прямо у моего левого плеча! С опаской поворачиваюсь, открываю глаза... и тону в кирпично-чернильном мареве из ночного неба, клубов дыма и вездесущей пыли. Надо мной дерево раскинуло ветви, словно силясь укрыть меня от этого бедлама. Передо мной за парашютом виднеется улица, еще не уснувшая: велорикша мотается из стороны в сторону, то и дело перекидываясь словцом с кем-то, сидящим на корточках прямо на дороге; на тротуаре, будто выброшенные волной, спят под одеялами дети; в сонном воздухе судорожно трепещут клочки бумаги, напоминая призраков. Ночью Челмсфорд-роуд, скупо освещенная желтыми фонарями, больше напоминает филиал преисподней, чем место для возвышенных размышлений. И никаких слюнявых бесенят! А вот и нет – звук опять доносится откуда-то сверху и сзади: что-то темное шевелится, висит вниз головой под деревом, хлопает перепончатыми крыльями, замирает и... чавкает! «Не иначе как гигантская летучая мышь!» – со знанием дела замечает всезнайка Ник.

Но разве висеть вниз головой противоестественнее, чем сидеть на крыше и бродить по ней под луной? Все за-

The Ganges Plain



висит от точки зрения, как говорится. А для нас эта ночь полнолуния, 2 ноября, особенная – ночь Упосатхи¹. Во времена Будды Сангха² собиралась в эти лунные ночи, медитировала и читала проповеди до самого рассвета. В лесных монастырях Таиланда и даже в Великобритании (во всяком случае, некоторые жители Туманного Альбиона теперь тоже пытаются ее соблюдать) эта традиция жива и по сей день. Прилетев в Нью-Дели только вчера в два часа ночи после перелета из Хитроу, мы стали жертвами джетлага³ и плохо ориентировались во времени. Но, думаю, мы быстро привыкнем – дезориентация, похоже, станет нашим нормальным состоянием на ближайшие полгода. Если, конечно, мы сдюжим, ибо наша цель – пройти пешком по буддийским святым местам Уттар-Прадеша и Бихара, а затем отправиться в Катманду; избегать больших дорог, скитаться по стране, довольствуясь подаянием и тем, что карма пошлет... «Затея эта, конечно, рискованная, – заметил Ник пару месяцев назад. – Я уже составил завещание и раздал все деньги, что у меня остались в Британии».

«Я могу организовать вам машину! – воскликнул Рави, индийский гость в моем родном монастыре. – В Бихаре очень опасно странствовать! Там бандиты, убийцы – никто не ходит пешком в этом штате!» И, уж тем более, не спит под открытым небом. Однако Бихар и восточная часть Уттар-Прадеша – исторически «Срединная

¹ Упосатха – церемония покаяния буддийских монахов, проводится в 1, 8, 14, 28-й день лунного месяца.

² Сангха – община буддийских монахов или монахинь, которые чтут закон (Дхарму), Просветленного (Будду) и у которых миряне ищут покровительства, защиты от страданий и бед.

³ Джетлаг – синдром, возникающий из-за смены часовых поясов, когда естественные биологические ритмы организма нарушаются.

страна», земля, где Будда достиг просветления и странствовал, проповедуя свое учение, целых сорок пять лет. Само название «Бихар» происходит от старинного слова «вихара»¹, обозначающего жилище буддийского монаха. Остатки древних вихар еще можно кое-где увидеть. После смерти Будды Срединная страна, тогда известная как Магадха, процветала, став центром империи буддийского монарха Ашоки (268–231 гг. до н.э.). Некоторые из ступ, воздвигнутых им над прахом Учителя, а также высокие колонны с выгравированными указами императора о праведном поведении, до сих пор возвышаются посреди рисовых полей долины Ганга. Даже после смерти Будды и распада империи его мудрость продолжала формировать культуру: с середины первого тысячелетия н.э. в этом регионе возникли великие буддийские университеты, такие как Наланда – светоч учености, не имевший себе равных в мире в то время. В 1200 году он пал под натиском тюркских завоевателей. А теперь? При уровне грамотности в 26 процентов, комментарии Рави звучат вполне обоснованно: «Только Будда мог достичь просветления в Бихаре, люди там самые глупые в Индии. И если ночью вы едете на машине и натываетесь на человека, лежащего поперек дороги, ни в коем случае не останавливайтесь – переезжайте его! Это уловка, понимаете... Иногда женщина с младенцем на руках стоит у обочины дороги. Как только ты остановился, ее дружки тотчас выскакивают из кустов и набрасываются на тебя...» Ну, что тут скажешь...

При любом раскладе, у нас ни разу не возникли сомнения в том, что мы пойдем пешком. Мы отправились

¹ Вихара – санскритский и палийский термин для буддийского монастыря или святыни.

в паломничество, а не на экскурсию, поэтому сама логика подсказывала – иди и погружайся в Индию, впитывай ее всем своим существом. Паломничество – это самоотдача, возможность позволить себе переродиться. Мотив паломника – осознавать реалии, а не просто путешествовать.

Нелегко это принять, конечно. Вчера вечером, когда мы подлетали к Индии в стерильном пространстве DC10¹, эта фальшивая отстраненность от всего происходящего дала мне последний шанс взглянуть на наше паломничество в визионерском ключе. Внизу раскинулась арена духовного развития, полная суеты, с которой нам предстояло примириться, – целенаправленное путешествие к незримому пункту назначения. Затем началось медленное падение с этих высот. Вскоре я понял, что ум будет желать, чтобы все шло «по-моему», придираясь к мелким неудобствам, жаждая комфорта. Согласно индийской религиозной мысли, это неизбежно, поскольку забвение своей высшей природы – неотъемлемая часть духовного пути.

Мы нырнули вниз, и Дели предстал перед нами россыпью самоцветов, мерцающих на темной груди Матери Индии, в узоре огней аэродрома и бетонном лабиринте человеческих построек, жаждущих поглотить нас. Индия уже поглотила столь многих на этой Индо-Гангской равнине: во втором тысячелетии до нашей эры сюда пришли арии со своими жертвоприношениями и литургией в честь благоволящих к ним богов – она медленно заменила богов ариев божеством с изменчивыми формами и тысячей имен. Много позже ариев сюда вторглись греки, но потом передумали и вернулись к более приемлемым

¹ DC-10 – американский трехдвигательный турбореактивный широкофюзеляжный авиалайнер производства компании McDonnell Douglas.

философиям – она пленила нескольких их военачальников и сделала их индийскими царями. Иранцы, афганцы, турки и монголы штурмовали эту равнину, чтобы грабить и разорять – Индия поглотила и переварила их культуры и языки. Императоры шествовали вверх и вниз – Александр, Ашока, Канишка, Гупты, Харша, Бабур, Акбар и Виктория – их наследия все еще тлеют в сепаратизме и этнических конфликтах. Эта земля родила миллионы земледельцев, торговцев и администраторов, принадлежащих к тысячам каст и кланов; сто тысяч святых, паломников и йогов, следовавших за тысячами богов, гуру, пророков и писаний. Здесь Мать Индия говорила на сотне языков. Неудивительно, что индийские писания и эпосы утверждают, что весь мир заключен в этой земле.

Раздался стук колес, а спустя какое-то время лязг спускающегося трапа. Полуночное прохождение таможенни далo последний шанс отстраниться и хладнокровно взглянуть на происходящее. Затем, после дружеского кивка таможенника-сикха, мы двинулись в путь.

НИК

Едва вырвавшись из чрева аэропорта, мы ощутили Индию всей кожей и обонянием: нас тут же облепила стая таксистов, попрошаек и юнцов, наперебой расхваливающих свои отели – словно коршуны, почуявшие падаль. Было очень тепло, несмотря на полуночный час. И тот самый, неповторимый аромат индийского города: гремучая смесь специй, благовоний и... скажем так, контейнера для отходов. Послушавшись мудрого совета бывалого друга, мы дали деру от этой назойливой братии, лавируя между чопорными желтыми такси посольств и лощеными автобусами из аэропорта, в поисках чего-

нибудь более демократичного... автобуса ветеранов до Нью-Дели.

Их было четыре – выдавшие виды металлические колымаги, припаркованные бок о бок в сумраке подальше от терминала. Приблизившись, мы вычислили, какой из автобусов поедет первым: по двум пассажирам и двум членам экипажа, дремавшим в полумраке салона. Впрочем, приглядевшись к остальным, мы обнаружили, что у них тоже есть экипажи, но те мирно посапывали, укутавшись в одеяла. Забравшись на борт, мы обнаружили два ряда аскетических металлических сидений, с тонким слоем чего-то мягкого между жестким основанием и красным пластиковым чехлом. Пассажирской двери как таковой не было, половина крышки залитого маслом двигателя отсутствовала, а в боковых окнах вместо стекол зияли дыры.

Видимо, автобус ждал именно наш самолет, потому что стоило нам и еще троим таким же бедолагам плюхнуться на сиденья, как двигатель зашелся в кашле, зажглось несколько тусклых лампочек, и мы тронулись в путь, к Нью-Дели. Пока мы гремели по почти пустой дороге, к нам прошествовал кондуктор. По виду – как раз бывший военный, облаченный в скромную униформу: рубашка хаки, пижамные штаны, шлепанцы и выдавший виды шарф, небрежно обмотанный вокруг головы. Он выдал нам два билета с какой-то загадочной абракадаброй.

Волнение от прибытия и щемящее чувство от возвращения в Индию придавали всему происходящему некий романтический флер. Мы, затаив дыхание, вглядывались в страну, которую никто из нас не видел целых пятнадцать лет; пустые улицы купались в лунном свете, словно декорации к сказочному спектаклю.

И каждый раз, когда автобус, содрогаясь, останавливался посреди неведомой глуши, в салон заходили или из него вываливались разные колоритные персонажи, например, толстяк, с трудом спускающийся по ступенькам с неподъемным узлом и коробками, перевязанными веревкой, или старушка, материализовавшаяся, словно фея-крестная, из теней с мешком провизии. И каждый раз крик кондуктора «Чало!» (Поехали!) заставлял автобус снова вздрагивать и трогаться, словно испуганная корова, подгоняемая палкой. Наконец, настал и наш черед вывалиться из грохочущей колымаги. Автобус на миг замер, кондуктор провозгласил: «Коннахт-Серкус!» – и мы, похватав свои сумки, поспешили на тротуар. С очередным «Чало!» теперь уже мы превратились в тех самых колоритных персонажей, исчезающих в ночи.

АДЖАН СУЧИТТО

После долгого перелета было особенно приятно почувствовать землю под ногами. Шагая по просторному тротуару, щедро обсаженному деревьями и столь же щедро усыпанному выбоинами, шарахаясь от листов бумаги и прочего городского «конфетти», с грузом через плечо, весело подпрыгивающим на спине, мы напоминали двух космонавтов, вывалившихся из ракеты в открытый космос. Вороны надрывались в кронах, будто объявляя распродажу «лучших мест под солнцем», рикши налетали, выпрашивая поездку с настойчивостью свадебного тамады, мы же лишь улыбались им и бодро бежали трусцой. «Вам куда?» было их мантрой или, скорее, зазывным лозунгом, чем вопросом, требующим ответа. «Вам куда?» то и дело слышали мы, словно рефрен навязчивой песенки.

В данный момент мы направлялись в приют для паломников Шри-Ланки на Челмсфорд-роуд. Удивительно ли отыскать столь духовное место в самом сердце современного хаоса? Только не в Индии, где священное всегда умудряется прорасти сквозь асфальт обыденности. Паломники веками странствовали по этому миру, уподобляясь дождевым червям в почве культуры, неустанно рыхлящим отложения религий, переваривающим их и превращающим в живые формы. Они, если хотите, удобряют ее духовность. Перевод рассказов Фасяня и Сюаньцзяна, двух китайских паломников, когда-то истоптавших эти земли, подтвердил, что Будда был не просто красивой легендой, а вполне себе реальным человеком, жившим в Индии. Около пятисот лет «величайший сын Индии» был все равно как погребен под слоями индуизма и ислама; даже в наши дни Будда почти не появляется на подмостках народной культуры Индии. Здесь буддизм воспринимается скорее как экзотический аспект индуизма или как религиозное учение секты внутри касты неприкасаемых. Отвернувшись от богов, ритуалов и каст, Будда стал ее величайшим «неформалом». Он, в общем-то, и должен был им быть. Несмотря на все завоевания и смену религий, Будда – это подарок, который Индия так и не смогла толком распаковать и принять.

Это связано с тем, что буддизм, словно воздушный змей, взмыл в международное небо еще в эпоху Ашоки. Помимо множества китайцев, паломники приезжали из Тибета, Бирмы, Шри-Ланки и даже из Великобритании, чтобы пройти по стопам Учителя или изучить его учение на родине. Даже в наши дни последователи Будды из многих стран умудряются выкроить пару недель из своей суетливой жизни, чтобы перезагрузиться, пу-

тешествуя на автобусах между святыми местами. Прикосновение к родине, чувство поддержки и близости помогает во всем этом порой безумном путешествии. Поэтому и существуют дома отдыха, спонсируемые правительствами и различными учреждениями, эдакие «духовные мотели».

Мы забарабанили по металлическим воротам в два часа ночи. Сторож, словно сонный медведь, шаркающей походкой доковылял до ворот и впустил нас, даже не поворчав, вообще не издав ни звука; мы расписались в книге и последовали за ним через освещенный двор, в центре которого росло дерево Бодхи с изображением Будды, безмятежно восседающего под ним. Он как будто говорил: «Ребята, расслабьтесь, все будет хорошо!» С дверей пары номеров в простом побеленном блоке, тянувшемся вдоль одной стороны двора, были сняты замки. В моем номере сработал выключатель света – лампочка материализовала голую келью с цементным полом, с одной кроватью, и, о чудо, даже с краном с водой рядом! Совсем неплохо, почти «люкс».

Я немедленно достал устройство для фильтрации воды, с помощью которого тщательно очистил воду из-под крана. Это был, конечно, скорее ритуал, чем необходимость: мне не терпелось, по примеру индийцев, продемонстрировать феноменальную стойкость к кишечным инфекциям, которой я пока еще не обзавелся. Затем у нас были планы, как не поддаться чарам Индии: никаких осмотров достопримечательностей, никакой спешки по жаркому, многолюдному городу, только дела – забронировать билет на поезд до Горакхпура, чтобы добраться до границы с Непалом и начать паломничество в южный Непал, в Лумбини, ме-