

Как побороть загрязнения

«Отбросьте [всё] неблагое. Можно отбросить то, что является неблагоим. Если бы это было невозможно, то я бы вас и не просил это сделать».

Будда

Килесы (загрязнения) работают на трёх уровнях:

- Анусая, *anusaya*, (скрытый) уровень, именуемый как «*скрытые загрязнения*». Такие скрытые или дремлющие килесы активизируются при встрече с подходящими условиями.
Пример: При виде врага возникает скрытый до этого гнев.
- Париюттхана, *pariyutthana*, (сознательный, умственный) уровень, известный как «*навязчивые загрязнения*» — возникновение мыслей и навязчивых идей.
Пример: Ум приходит в бешенство, завидев врага.
- Витиккама, *vitikkama*, уровень (действия), называемый как «*наступающие загрязнения*» — это совершение [дурных] действий (проступков) телом и речью.
Пример: Убийство, воровство, ложь.

Различные уровни загрязнений блокируются разными способами:

1. *Наступающие загрязнения* сдерживаются за счёт нравственности (сила, *sīla*). Каждое действие оставляет за собой каммический след. Если мы любим себя и испытываем сострадание ко всем существам, то мы будем с усердием соблюдать правила нравственного поведения.
2. *Навязчивые загрязнения* подавляются за счёт сосредоточения и мудрого внимания [*yoniso manasikāra*].
3. *Скрытые загрязнения* можно искоренить лишь с помощью медитации випассаны, *vipassanā*. Только когда мудрость видит истинную природу всех обусловленных явлений как аничча, *anicca*, (непостоянство), дуккха, *dukkha*, (страдание), и анатта, *anatta*, (безличность), только тогда мы сможем отпустить многие виды загрязнений. В конечном итоге, лишь [с достижением] знания пути вступившего в поток, однажды-возвращающегося, не-возвращающегося и Араханта можно полностью искоренить скрытые загрязнения.

Мудрое внимание держит загрязнения под контролем

- Преодоление страсти к противоположному полу:
Посредством размышления о нечистоте 32 частей тела или практики медитации на скелете, восприятие привлекательного исчезает и вождление подавляется.
- Преодоление ненависти:
Ненависть невозможно победить ненавистью, её можно побороть только с помощью доброжелательности, прощения, сострадания, благодарности и беспристрастности. С помощью понимания того, что мы все владельцы своей каммы, ненависть прекращается.
- Преодоление зависти:
Произнесение слова «Садху», «*Sadhu*», («Хорошо! Молодец!») при виде успеха других становится магической мантрой, которая преобразует зависть и ревность в сорадование чужой удаче.
- Преодоление привязанности к пяти совокупностям:
Созерцайте непостоянство. Каждый день мы становимся свидетелями изменений в своём теле, чувствах, восприятиях, умственных формациях и сознании. При этом мы не размышляем мудро над этим непостоянством. Благодаря скрытому загрязнению – неведению, мы ошибочно принимаем непостоянное за постоянное, непривлекательное за привлекательное, а безличностное за личностное. Мудрость срабатывает за счёт видения сквозь внешнюю форму вещей, представляющихся постоянными, привлекательными, и обладающими своим «я», и она распознаёт то, какими они являются на самом деле — непостоянными, страдательными и безличностными.

«Неспособность распознать истину непостоянства (аничча, *anicca*) — это величайший источник нашего страдания, так как желание опирается на предположение о том, что вещи не подвержены изменению».

Сестра Сусила (*Sayalay Susilā*)