

АДЖАН ВИРАДХАММО СПОКОЙСТВИЕ БЫТИЯ



ТИК НАТ ХАН
УМ БУДДЫ, ТЕЛО БУДДЫ

МАСТЕРА СОВРЕМЕННОГО БУДДИЗМА

ТИК НАТ ХАН

Ум Будды,
тело Будды



ВИРАДХАММО

Спокойствие
бытия

Москва 2012

ББК 84,5 ИД

096

Тик Нат Хан. Ум Будды, тело Будды

Вирадхаммо. Спокойствие бытия

Москва, ИП Солдатов А.В. 2012, 160 с.

ISBN 978-5-94726-117-2

Тик Нат Хан – знаменитый вьетнамский буддийский мастер, поэт, ученый и активный защитник прав человека.

В своей книге «Ум Будды, тело Будды» Тик Нат Хан показывает нам, как мы можем закрепить в своем сознании привычку быть счастливым. С юмором и состраданием Тик Нат Хан объясняет, как ум действует, как мы можем научиться более эффективно создавать условия для нашего счастья.

В этой книге Тик Нат Хан особо отмечает важность творчества, визуализации и медитации, а также предлагает конкретные упражнения, чтобы усилить ясность ума и восстановить гармонию ума и тела. В процессе повествования Тик Нат Хан рассказывает истории как из жизни Будды, так и из собственной жизни.

Вирадхаммо – ученик знаменитого буддийского мастера Аджана Ча. Книга «Безмятежность бытия» представляет собой собрание бесед и лекций мастера Вирадхаммо, проведенных им в разные годы.

Перевод Архипов А.В. Солдатов А.В.

© Русский перевод Солдатов А. В. 2012

© Thich Nhat Hahn – Buddha mind, Buddha body 2002

© Ajahn Viradhammo – Stillness of being 2009

Формат 60x90/16 Бумага офсетная

Гарнитура «Times». Печать офсетная

Усл. печ. л. 10. Уч.-изд. л. 10. Тираж 1000 экз. Заказ № 4778

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,

филиал «Дом печати – ВЯТКА» в полном соответствии

с качеством предоставленных материалов

610033, г. Киров, ул. Московская, 122. Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

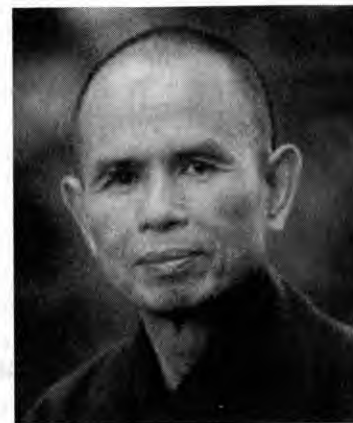
<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: order@gipp.kirov.ru

04030300-022

7ПБ(03)-96 без объявления

ISBN 978-5-94726-117-2

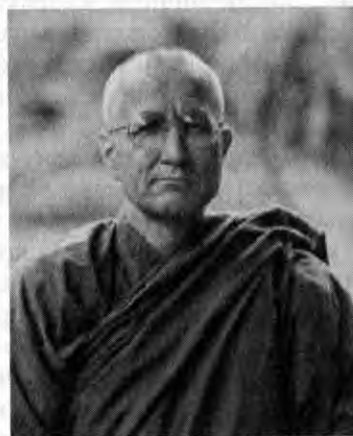
ББК 84,5 ИД



Тик Нат Хан в шестнадцать лет стал буддийским монахом и духовным искателем. Тик Нат Хан пережил преследования, три войны, свыше тридцати лет он прожил в изгнании.

Он настоятель древнего вьетнамского храма. Вполне возможно, что этот храм основан учениками самого Будды.

Тик Нат Хан написал больше ста книг: стихов, рассказов и философских сочинений. Тик Нат Хан основал университеты и общественные организации. На мирных переговорах в Париже он возглавлял вьетнамскую буддийскую делегацию. Тик Нат Хан номинирован на соискание Нобелевской премии. У Тик Нат Хана два постоянных места жительства: во Франции и в американском штате Вермонт



Вирадхаммо родился в Германии в 1947 году, в семье латышских беженцев. Затем семья переехала в Торонто. В Канаде он изучал инженерное дело, но охладел к учебе и с 1969 года стал ездить по миру, знакомясь с различными культурами. В Индии он узнал о буддизме, затем поехал в Таиланд и в 1973 году принял монашеское посвящение у знаменитого буддийского мастера Аджана Ча. С 1977 года он жил в монастыре Читёрст в Англии. С 1985 года он жил в новозеландском монастыре Бодхиньянарама. С 1995 года он помогал в Англии мастеру Аджану Сумедо. С 2002 года Вирадхаммо живет в Оттаве.



9 785947 261172

ТИК НАТ ХАН

Ум Будды, тело Будды

Глава 1

Две ноги, один ум

Лотосовая Сутра называет Будду самым почитаемым и любимым человеком из всех, кто странствовал пешком. Будду так полюбили за то, что он умел получать удовольствие от хорошей прогулки. Ходьба – важная часть буддийской медитации. Она может быть очень глубокой духовной практикой. Но Будда во время своих путешествий ступал без всяких усилий. Ему просто нравилось ходить. Ему не нужно было напрягаться, потому что, когда вы ходите осознанно, то соприкасаетесь со всеми чудесами жизни в себе и вокруг себя. Вот лучший способ практики, которая кажется абсолютно спонтанной. Вы не прикладываете усилия, не боретесь, а просто наслаждаетесь ходьбой, и все же такая практика очень эффективна. Будда говорил: «Моя работа состоит в том, чтобы практиковать не практикуя, достигать не достигая».

Многим людям кажется, что практиковать без усилий или получать радость и умиротворение от осознанности очень трудно. Дело в том, что мы не ходим ногами. Разумеется, физически наши ноги движутся, но наш ум находится в другом месте: мы не ходим всем своим телом, всем своим сознанием. Мы воспринимаем свое тело и ум как два разных понятия. Наше тело идет в одну сторону, а наше сознание тянет нас в другом направлении.

Будда считал ум и тело двумя сторонами одного явления. Ходить очень легко, нужно лишь переставлять ноги. Но мы часто считаем это делом трудным и утомительным. Мы скорее проедем на машине два квартала, чем прогуляемся пешком, только бы «сэкономить время». Когда же мы понимаем взаимосвязанность нашего тела и нашего ума, простая ходьба в стиле Будды может показаться нам невероятно легкой и приятной.

Ходить как Будда

Вы можете сделать шаг и коснуться земли так, чтобы утвердиться в настоящем мгновении; тогда вы окажетесь прямо здесь и сейчас. Вам вообще не нужно прикладывать какие-либо усилия. Ваша нога касается земли осознанно, и вы прочно укореняетесь в этом самом миге, в этом самом месте. И вы сразу же становитесь свободными, то есть свободными от всех планов, всех тревог, всех ожиданий. Вы в полной мере присутствуете, вы полны жизни, и вы касаетесь земли.

Осваивая наедине медитацию неспешной ходьбы, вы можете применить такой прием: вдохните и сделайте шаг, сосредоточив все свое внимание на подошве стопы. Если вы еще не пришли, если не оказались полностью в этом самом миге и в этом самом месте, то не делайте следующий шаг. Вы ступаете с наслаждением. А вот когда вы уверены в том, что на сто процентов присутствуете здесь и сейчас, ясно воспринимаемая действительность, тогда сделайте следующий шаг. Когда вы так ходите, то запечатлеваете на земле свою уравновешенность, цельность, свободу, радость. Ваши стопы подобны печати, императорской печати. Когда вы ставите печать на лист бумаги, она производит впечатление. Что мы видим, взглянув на свои следы? Мы видим знак свободы, знак цельности, знак счастья, знак жизни. Я уверен, что вы можете сделать такой шаг, потому что в вас есть Будда. Это называют природой Будды, способностью осознавать то, что происходит. А происходит вот что: я живой, и я делаю шаг. Каждому представителю рода человеческого следует научиться ходить так. В каждом из нас есть Будда, и мы должны позволить Будде ходить.

Даже в самой трудной ситуации вы можете ходить как Будда. В марте прошлого года мы ездили в Корею. В какой-то момент нас окружили сотни людей. Все они подступали к нам, обвешанные фотоаппаратами. Нам просто некуда было ногой ступить, и все они наводили на нас объективы. В такой ситуации весьма нелегко выполнять медитацию ходьбы. И я сказал: «Дорогой Будда, я сдаюсь, ходи сам вместо меня». Будда сразу же проявился и абсолютно непринужденно двинулся в путь. В тот же миг толпа просто расступилась, чтобы Будда мог пройти; все произошло без малейшего напряжения.

Если вы оказались в трудном положении, отступите и позвольте Будде занять ваше место. Будда уже есть в вас. Этот метод работает во всех ситуациях, я испытал его на себе. Это все равно, как если бы у вас во время работы за компьютером возникло какое-то затруднение. Сами вы не можете решить его, но тут приходит ваш старший брат, который очень хорошо разбирается в компьютере, и говорит: «А ну-ка подвинься, сейчас я разберусь». И как только он сел за компьютер, трудности как не бывало. Вот так. Когда вы считаете что-то трудным, подвиньтесь, позвольте Будде занять ваше место. Это очень легко. У меня этот метод работает безотказно. Вам нужно поверить в Будду, который находится в вас, нужно позволить Будде ходить, а еще нужно позволить ходить тем, кто дорог вам.

Когда вы ходите, ради кого вы ступаете? Вы можете добраться куда-то, но вы можете также ходить в качестве медитативного подношения. Очень приятно ходить за своих родителей или за бабушку с бабушкой, а ведь они, возможно, еще не научились ходить осознанно. Может быть, вся жизнь ваших предков прошла без единой возможности делать спокойные, счастливые шаги и полностью укореняться в настоящем мгновении. Это очень печально, но нам не нужно подражать им.

Вы можете умозрительно ходить ногами своей матери. Бедная мамочка, у нее просто не было возможности ходить таким образом. Вы можете сказать: «Мама, ты хочешь ходить со мной?» А затем вы ходите с ней, так ваше сердце наполнится любовью. Вы освобождаете одновременно и себя, и ее, потому что ваша мать действительно находится в вас, в каждой клетке вашего тела. Ваш отец тоже присутствует в каждой клетке вашего тела. Вы можете сказать: «Папа, ты хочешь составить мне компанию?» Затем вы сразу же идете ногами своего отца. Такая ходьба радостна и бодря. И я уверяю вас, что в этом нет ничего трудного. Вам не нужно бороться и напрягаться для того, чтобы добиться этого. Просто проявите осознанность, и у вас все сложится.

Научившись ходить за тех, кто дорог вам, вы можете ходить за людей, сломавших вам жизнь. Вы можете ходить за тех, кто напал на вас, разрушил ваш дом и страну, погубил ваш народ. Эти люди не были счастливы. У них не было достаточно любви для себя и других людей. Они наполнили вашу жизнь горестями, отняли счастье у вашей родни и друзей. Но наступит время, когда вы научитесь ходить и за них. Когда вы ходите вот так, то становитесь Буддой, становитесь Бодхисаттвой, полным любви, понимания и сострадания.

Глава 2

Как работает ум

Прежде чем мы научимся ходить за своих предков, сможем ходить за тех, кто навредил нам, нам нужно научиться ходить ради самих себя. А для этого нам нужно познать свой ум и понять, как у нас ноги связаны с головой. Вьетнамский мастер дзен Туонг Чиё сказал: «Когда мы понимаем, как работает наш ум, наша практика становится легкой». Иначе говоря, если мы сможем ходить осознанно, сознательно, тогда наши ноги будут двигаться естественным образом.

Будда учил тому, что сознание непрерывно течет, словно речной поток. Сознание бывает четырех типов: ментальное (умственное) сознание, чувственное сознание, хранящее сознание и *манас*. Иногда сознание насчитывает не четыре, а восемь типов, если чувственное сознание делить на пять категорий (глаза, уши, рот, нос, прикосновение). Когда мы ходим внимательно, действуют все четыре уровня сознания.

Ментальное сознание относится к первому типу. Оно использует основную часть нашей энергии. Ментальное сознание это наше «рабочее» сознание, которое делает суждения и планы; именно эта часть нашего сознания тревожится и анализирует. Когда мы говорим о ментальном

сознании, то подразумеваем телесное сознание, потому что ментального сознания не бывает без мозга. Тело и ум – просто две стороны одного явления. Тело, лишённое сознания, не будет настоящим, живым. А сознание не может проявиться без тела.

Мы можем научиться устранять ложное разделение на мозг и сознание. Не следует говорить, что сознание рождается из мозга, потому что верна обратная ситуация: мозг рождается из сознания. Вес мозга составляет лишь два процента от веса всего тела, но он потребляет двадцать процентов энергии тела. Таким образом, использование ментального сознания – вещь весьма затратная. На мышление, беспокойство и планирование тратится очень много энергии.

Мы можем экономить энергию, прививая своему ментальному сознанию привычку поддерживать осознанность. Осознанность сохраняет нас в настоящем мгновении и позволяет нашему ментальному сознанию расслабиться и освободиться от энергии тревоги из-за прошлого или прогнозов на будущее.

На втором уровне располагается чувственное сознание. Это сознание берет начало в пяти чувствах, а именно в зрении, слухе, вкусе, осязании и обонянии. Когда мы идем, то также используем сознание и этого типа. Мы смотрим перед собой, вкушаем и нюхаем воздух, слышим звуки, а наши ноги касаются земли. Иногда мы называем эти чувства *вратами* или *дверями*, потому что все объекты восприятия входят в сознание благодаря нашей чувственной связи с ними. Чувственное сознание всегда включает в себя три составляющих: во-первых, орган чувств (глаза, уши, нос, язык или тело); во-вторых, сам объект чувств (то есть объект, запах которого мы уловили или звук которого мы услышали); и наконец, наше переживание того, что мы видим, слышим, обоняем, вкушаем или осязаем.

Сознание третьего уровня, хранящее сознание, самое глубокое. У сознания этого типа есть много названий. Традиция Махаяны называет его хранящим сознанием, или *алайей*, на санскрите. Традиция Тхеравады использует палийское слово «бхаванга» для описания этого сознания. Бхаванга означает постоянное течение, подобно реке. Хранящее сознание также иногда называют коренным сознанием (*мулавиджняна* на санскрите) или термином «сарвабиджака», что означает *совокупность семян*. А мы, вьетнамцы, обозначаем хранящее сознание термином «танг», что значит *хранить, сохранять*.

Эти различные имена указывают на три аспекта хранящего сознания. Первое значение – место, «склад», где хранятся всевозможные семена и сведения. Горчичное зерно крошечное. Но если горчичное зерно получает возможность пустить росток, его оболочка лопнет; так нечто очень малое, заключенное прежде в зерне, станет очень большим, огромным горчичным стеблем. В Евангелиях используется символ горчичного зерна, способного превратиться в огромное дерево, на которое могут слетаться в поисках убежища птицы. Горчичное зерно служит символом содержания хранящего сознания. У всего, что мы видим или осязаем, есть семя, лежащее глубоко в хранящем сознании.

Хранящее сознание похоже на музей. Здание можно назвать музеем, только когда в нем есть какие-то вещи. Если же в нем ничего нет, тогда его можно назвать просто домом, но не музеем. Хранитель это тот, кто ответственен за музей. Его задача состоит в том, чтобы хранить различные предметы, оберегать их от воров. Но должны быть вещи, подлежащие хранению, складированию. Хранящее сознание это одновременно склад и кладовщик: там есть вся информация из прошлого, от наших предков, и вся информация, полученная от других сознаний. Согласно буддийской традиции, эта информация хранится в виде семян.

Предположим, что сегодня утром вы впервые слышите некую декламацию. Ваш слух улавливает музыку, благодаря чему проявляется ментальная формация, называемая прикосновением, которая заставляет хранящее сознание вибрировать. Это сведение, новое семя, попадает в хранящее сознание. Хранящее сознание способно получить семя и хранить его в своем сердце. Хранящее сознание содержит всю информацию, которую получает. Но задача хранящего сознания состоит не просто в том, чтобы получать и хранить эти семена; оно призвано также обрабатывать эту информацию.

На этом уровне процесс обработки информации не очень затратный. Хранящее сознание тратит не так много энергии, как, например, ментальное сознание. Хранящее сознание может обработать информацию без активной работы с вашей стороны. Поэтому, если вы хотите сэкономить свою энергию, не думайте слишком много, не планируйте слишком активно, и не беспокойтесь чрезмерно. Позвольте своему хранящему сознанию делать основную работу по обработке сведений.

Хранящее сознание действует в отсутствии ментального сознания. Оно может делать очень многое. Оно умеет эффективно планировать, оно способно принимать множество решений, хотя мы даже не догадываемся об этом. Когда мы заходим в универсальный магазин и ищем шляпу или рубашку, у нас складывается впечатление, пока мы смотрим на товары, будто у нас есть свободная воля и что, если позволит кошелек, мы способны купить все, что пожелаем. Если продавец спрашивает нас, что мы хотим, мы можем указать на желанный нам предмет или назвать его. И у нас скорее всего возникнет впечатление, что в этот миг мы свободны, ведь мы используем ментальное сознание, чтобы выбрать вещи, которые нам нравятся. Но это заблуждение. В хранящем сознании решение уже принято. В этот миг мы попадаем в плен, мы – не свободные люди. Наше чувство красоты, наши симпатии и антипатии, сформировались вполне определенно и очень четко на уровне хранящего сознания.

Мы заблуждаемся, считая себя свободными. На самом деле, наше ментальное сознание обладает лишь небольшой степенью свободы. Хранящее сознание приказывает совершать многие наши поступки, потому что хранящее сознание постоянно получает, воспринимает, распределяет и обрабатывает сведения; и оно принимает многие решения без участия ментального сознания. Но если мы умеем практиковать, то можем воздействовать на наше хранящее сознание; мы можем корректировать

способ хранения и обработки информации нашим хранящим сознанием, чтобы принимать лучшие решения. Мы можем влиять на хранящее сознание.

Подобно ментальному сознанию и чувственному сознанию, хранящее сознание принимает сведения. Когда вы находитесь в группе людей, то несмотря на ваше желание оставаться самим собой вы перенимаете их манеру поведения и воспринимаете их хранящее сознание. Наше сознание питается другими сознаниями. То, как мы принимаем решения, наши симпатии и антипатии, зависят от коллективного мироощущения. Вы можете не считать что-то красивым, но если многие люди считают эту вещь красивой, тогда и вы мало-помалу убеждаетесь в ее привлекательности, потому что индивидуальное сознание состоит из коллективного сознания.

Ценность доллара обязана общему мнению людей, а не только объективным экономическим показателям. Страхи, желания и ожидания людей заставляют доллар то взлетать, то падать. На нас оказывают воздействие коллективное мировосприятие и мышление. Поэтому так важно выбирать людей, которые окружают вас. Очень важно окружать себя людьми, у которых есть любящая доброта, понимание и сострадание, потому что днем и ночью на нас влияет коллективное сознание.

Хранящее сознание предлагает нам просветление и преображение. Эта возможность содержится в его третьем значении, в его вечно текущей природе. Хранящее сознание похоже на сад или огород, где мы можем сажать семена цветов, фруктов и овощей, которые затем станут расти. Ментальное сознание это только садовник. А садовник может помогать почве, может ухаживать за землей, но садовник должен верить в землю, должен быть убежденным в том, что она может приносить нам фрукты, цветы и овощи. Когда мы практикуем, то не можем полагаться лишь на наше ментальное сознание; мы должны полагаться также и на наше хранящее сознание. Именно там принимаются решения.

Давайте предположим, что вы что-то напечатали на компьютере, и эта информация хранится на жестком диске. Этот жесткий диск подобен хранящему сознанию. Несмотря на то, что эта информация не появляется на мониторе, тем не менее она есть в компьютере. Вам нужно лишь щелкнуть мышкой, чтобы она проявилась. Семена в хранящем сознании похожи на данные, которые вы храните в своем компьютере. Если вы захотите, то сможете «щелкнуть мышкой», тем самым вы поможете семенам проявиться на «мониторе» ментального сознания. Ментальное сознание похоже на экран, а хранящее сознание – на жесткий диск, потому что оно может хранить много сведений. Хранящее сознание способно хранить, поддерживать информацию и оберегать ее от стирания.

Однако, в отличие от информации на жестком диске, все семена обладают органической природой и могут видоизменяться. Например, семя ненависти можно ослабить, а его энергию можно преобразить в энергию сострадания. Семя любви можно поливать и укреплять. По своей природе информация, которая сохраняется и обрабатывается хранящим

сознанием, все время течет, все время меняется. Любовь может превратиться в ненависть, а ненависть – в любовь.

Хранящее сознание тоже становится жертвой. Это объект привязанности, у него нет свободы. В хранящем сознании есть элементы невежества (заблуждение, гнев, страх), формирующие силу энергии, которая цепляется и хочет обладать. Таков четвертый уровень сознания, который называют термином «манас», а я предпочитаю перевести его словом «обдумывание». В основе сознания манаса лежит верование в отдельное «я», верование в личность. Эта идея (инстинктивное ощущение своего личного существования) очень глубоко запала в хранящее сознание. Это не воззрение, которого придерживается ментальное сознание. В глубинах хранящего сознания засела мысль о том, что есть «я», которое отделено от элементов не-самости. Задача манаса состоит в том, чтобы цепляться за хранящее сознание в качестве отдельного «я».

Мышление манаса проявляется также в сознание *аданы*. Слово «адана» означает *присвоение*. Вообразите, что лоза пустила отросток; затем росток возвратился, обхватил и окружил древесный ствол. Это глубоко укорененное заблуждение (верование в существование самости) находится в хранящем сознании из-за неведения и страха. Такое заблуждение создает энергию, которая возвращается назад, обхватывает хранящее сознание и делает его единственным объектом своей любви.

Манас действует непрерывно. Он никогда не освобождается от хранящего сознания. Он все время охватывает, всегда держится или цепляется за хранящее сознание. Он считает хранящее сознание объектом своей любви. Поэтому хранящее сознание не свободно. Существует заблуждение о том, что хранящее сознание неотделимо от меня, словно моя возлюбленная, поэтому я не могу отпустить его. Днем и ночью происходит тайное, глубокое обдумывание того, что это «я» или «мое», поэтому мне нужно изо всех сил стараться удержать и уберечь это, сделать моим. Манас рождается и укореняется в хранящем сознании. Он возникает из хранящего сознания, делает разворот и охватывает хранящее сознание как свой объект: «Ты моя возлюбленная, ты и есть я». Задача манаса состоит в том, чтобы приобретать хранящее сознание в личную собственность.

Как взаимодействуют четыре сознания

Теперь мы знаем названия четырех уровней сознания и можем увидеть, как они взаимодействуют. Буддисты иногда называют хранящее сознание океаном сознания, а прочие сознания описывают как волны, поднимающиеся со дна океана. Налетает ветер, помогая проявиться другим сознаниям.

Хранящее сознание является основой, корнем. На этой основе ум проявляется и действует. Иногда он отдыхает и приходит домой, в хранящее сознание. Таким образом, хранящее сознание выступает садом, а ментальное сознание – садовником. Манас тоже исходит из хранящего сознания, но затем он делает разворот и охватывает хранящее сознание

как свою собственность, как объект своей любви. Он делает это днем и ночью. Поэтому его называют влюбленным.

Когда вы влюбляетесь в кого-то, на самом деле вы обожаете не этого человека. Вы создаете образ, сильно отличающийся от реальности. Пожив с ним год или два, вы обнаруживаете, что образ этого человека, который вы нарисовали, чрезвычайно далек от действительности. Несмотря на то, что манас рождается из хранящего сознания, его восприятие хранящего сознания полно иллюзий и неправильных восприятий. Манас создает образ хранилища как объекта своей любви, а такой объект не является в точности реальным. Когда мы используем фотоаппарат, чтобы сделать чей-то снимок, полученная картинка – лишь образ, а не сам человек. Влюбленный полагает, что он любит хранилище, но на самом деле он любит только образ, который сам же и создал. Объект сознания может быть вещью в себе или изображением, сотворенным вами субъективно.

Итак, у нас есть садовник, ум, и у нас есть влюбленный, манас. Но ментальное сознание можно прервать. Например, когда мы спим без сновидений, ментальное сознание не действует. Когда мы находимся в коме, ментальное сознание полностью перестает работать. И бывают глубокие сосредоточения, при которых ментальное сознание полностью перестает работать (нет мышления, планирования, вообще ментальной деятельности), и все же хранящее сознание продолжает действовать. Это может происходить в глубокой медитации ходьбы. Ваше тело движется, ваше хранящее сознание непрерывно работает, но вы не осознаете это.

Ментальное сознание также действует независимо от чувственного сознания, или же оно может действовать в сотрудничестве с ним. Предположим, что вы приглашены на выставку. Вы стоите перед какой-то картиной, сознание глаз совершает работу. В первый момент сознание глаз, возможно, смотрит на произведение искусства без всяких мыслей и суждений. Но непосредственное восприятие объекта длится лишь мгновение, один краткий миг. Очень скоро появляются переживания, и ментальное сознание возникает со всевозможными оценками, суждениями и т.п. Так происходит взаимодействие между двумя типами сознания: ментальным сознанием и зрительным сознанием. Когда ментальное сознание работает с чувственным сознанием, это называют ассоциативным сознанием. Если вы поглощены глубоким размышлением, то больше ничего не видите, не слышите и не осязаете. В этом глубоком пространстве размышления ментальное сознание работает в одиночку. В медитации мы обычно используем независимое ментальное сознание. Мы закрываем глаза и уши; мы не хотим, чтобы нам мешало то, что мы видим и слышим. Сосредоточение выполняется только ментальным сознанием.

Иногда бывает и так, что чувственное сознание взаимодействует с хранящим сознанием, не обращаясь к уму. Это забавно, но такие вещи происходят очень часто. Когда вы ведете машину, то умудряетесь избегать множества аварий, даже если ваше ментальное сознание думает о чем-то другом. Вы можете даже вовсе не думать о вождении. И тем не менее в подавляющем числе случаев вы не попадаете в аварию. Во вре-

мя прогулки вы редко спотыкаетесь, только время от времени. А все потому, что хранящее сознание получает созданные зрительным сознанием впечатления и образы; решения принимаются без обращения к ментальному сознанию. Если какой-то человек подносит что-то к вашим глазам (например, кто-то собирает ударить вас или что-то вот-вот упадет на вас), вы быстро реагируете. Эта быстрая реакция, или решение, делается не ментальным сознанием. Если вам нужно совершить быстрый маневр, это делает не ментальное сознание. Мы не думаем: «Ой, это же камень, значит мне нужно сделать шаг в сторону». Мы просто делаем это. Инстинкт самосохранения исходит из хранящего сознания.

У меня был сон, который послужит примером. Когда-то в Азии мы когда-то были вынуждены сами обрабатывать необрушенный рис. Мы должны были лущить рисовые ростки прежде, чем варить рис и есть его. В храме у нас были пестики для обработки риса. Когда монахи обрушивали рис, в храме слышались особые ритмичные удары пестиков. Как-то раз я вздремнул после обеда, примерно в полпервого. Дело в том, что в Азии в это время очень жарко, поэтому у людей есть привычка спать полчаса, а затем возвращаться к своим обязанностям. Сквозь сон я слышал удары пестиков. Но на самом деле эти звуки издавал мой ученик, изготавливавший тушь. Для того чтобы получить тушь, которой можно писать с помощью кисти, нужно налить воду в тарелку и крошить твердый кусок краски в воду. Этот звук каким-то образом нашел путь через мое сознание ушей в хранящее сознание, а затем передался в ментальное сознание. Поэтому я видел во сне, как кто-то обрушивает рис. Но на самом деле никто не обрушивал рис, просто ученик делал чернила. Итак, впечатление возникает двумя способами: либо через ментальное сознание, либо через хранящее сознание. Все, что проходит через пять чувственных сознаний, может храниться, анализироваться и обрабатываться хранящим сознанием. Им не нужно всякий раз проходить через ментальное сознание. Информация может поступать из первых пяти сознаний прямо в хранящее сознание.

Ночью в холодной комнате, даже если вам ничего не снится, а ментальное сознание не действует, ощущение холода все равно проникает в тело на уровне чувственного сознания, что создает вибрацию на уровне хранящего сознания; тогда ваше тело натягивает одеяло повыше, чтобы укрыть вас.

Когда люди ведут машину, управляют автоматом или выполняют другие задачи, многие из них позволяют своему чувственному сознанию сотрудничать с хранящим сознанием, что позволяет им совершать множество дел без вмешательства ментального сознания. Когда мы включаем в работу наше ментальное сознание, то сразу же осознаем возникающие ментальные формации.

Слово «формация» (*самскара* на санскрите) означает то, что проявляется, когда сходится множество условий. Когда мы смотрим на цветок, то можем распознать многие элементы, которые соединились для того, чтобы цветок проявился в этой форме. Мы знаем, что без дождя не может быть воды, и цветок не может проявиться. И мы видим, что также

лучится солнечный свет. Земля, компост, садовник, время, пространство и многие элементы соединяются, чтобы помочь цветку проявиться. У цветка нет отдельного существования, это формация. Солнце, луна, гора, река – все это формации. Используя слово «формация», мы помним о том, что в них нет отдельной сущности. А есть лишь соединение великого множества условий для того, чтобы что-то проявилось.

Мы, буддисты, можем научиться воспринимать все как формацию. Мы знаем, что все формации постоянно меняются. Непостоянство – одно из свойств реальности, потому что все меняется.

Ментальные формации

Формации, существующие в сознании, называются ментальными. Когда возникает связь между чувственным органом (глазами, ушами, ртом, носом, телом) и объектом, появляется чувственное сознание. В этот момент ваши глаза впервые смотрят на объект, или вы впервые ощущаете ветер на коже, и проявляется первая ментальная формация контакта. Контакт создает вибрацию на уровне хранящего сознания.

Если впечатление слабое, тогда вибрация прекращается, и поток хранящего сознания восстанавливает свою безмятежность; вы продолжаете спать или заниматься своими делами, потому что впечатление, созданное прикосновением, не было достаточно сильным для того, чтобы привлечь внимание ментального сознания. Это все равно, как если бы стрекоза села на лист кувшинки, слегка всколыхнув поверхность пруда. Затем она взлетает, и вода снова становится совершенно спокойной. Таким образом, хотя ментальная формация проявляется, а поток континуума жизни вибрирует, ментальное сознание ничего не регистрирует, потому что впечатление слишком слабое.

Иногда в буддийской психологии говорят о сорока девяти или пятидесяти ментальных формациях. В моей традиции говорят о пятидесяти одной формации. Пятьдесят одну формацию также называют ментальными сопутствующими обстоятельствами, то есть они составляют сам поток сознания подобно тому, как капли воды составляют содержание реки. Например, гнев – ментальная формация. Ментальное сознание может действовать так, что гнев проявится в ментальном сознании. В этот момент ментальное сознание наполняется гневом; тогда мы можем почувствовать, что наше ментальное сознание заполнено исключительно злостью. Но в действительности ментальное сознание – не только гнев, потому что позднее возникает сострадание, и в такое время ментальное сознание становится состраданием. Ментальное сознание в разное время становится какой-то одной формацией из всех этих пятидесяти одной формации, будь они положительными, отрицательными или нейтральными.

Без ментальных формаций не может быть сознания. Поговорим о формации птиц. Эта формация удерживает птиц вместе, и они красиво летают в небе. Вам не нужно, чтобы кто-то удерживал птиц и заставлял их летать в одной формации. Вам не нужно, чтобы какое-то «я» создавало формацию. Птицы просто делают это. Что касается улья, то вам не

нужно, чтобы кто-то приказывал пчелам лететь налево или направо. В рое у каждой пчелы есть свои обязанности, но ни одна пчела не претендует на первенство среди всех пчел, даже матка. Матка – не начальница. Ее задача состоит лишь в том, чтобы откладывать яйца. Если у вас хорошее общество, хорошая Сангха, то оно похоже на такой улей, в котором все обитатели составляют единое целое, без вождя или начальника.

Когда мы говорим, что идет дождь, то подразумеваем, что капли дождя падают. Не нужен кто-то свыше, поливающий сверху. Не то чтобы шел дождь, и кто-то заставлял его идти. На самом деле, когда вы говорите, что идет дождь, это очень забавные слова, потому что, если бы он не шел, тогда и дождя не было бы. В своей речи мы привыкли использовать существительное и глагол. Поэтому нам нужно сказать, что дождь идет. Но у дождя нет ног. По сути, остальные слова нам не нужны, нас интересует только дождь. Слово «дождь» тождественно словосочетанию «дождь идет». Формация птиц – то же самое, что птицы; нет никакого «я», начальник не нужен.

Существует ментальная формация, которая называется первой мыслью, *витарка*. Когда мы пользуемся глаголом «думать», нам нужно добавить к нему существительное: я думаю, ты думаешь, он думает. Но в действительности вам не нужно придумывать субъект для мысли. Мышление без мыслителя вполне возможно. Размышляя, мы обдумываем что-то. Воспринимая, мы охватываем что-то вниманием. Тот, кто воспринимает, и объект восприятия – единое целое.

Когда Декарт говорит: «Я мыслю, следовательно я существую», он подразумевает, что для реализации мышления должно быть «я». Когда он заявил: «Я мыслю», то полагал, будто он может показать, что «я» существует. У нас есть сильная привычка верования в самость. Но если мы хорошо подумаем, то сможем понять, что мысль для своего существования не нуждается в мыслителе. За мышлением нет мыслителя, а есть просто мышление, этого вполне достаточно.

И если бы Декарт был здесь, мы могли бы спросить его: «Господин Декарт, вы говорите, что вы мыслите, следовательно существуете. Но кто вы? Вы и есть ваше мышление. Мышления достаточно. Мышление проявляется без потребности в самости».

Мышление без мыслителя; чувство без того, кто чувствует. Что такое наш гнев без нашего «я»? Это объект нашей медитации. Вся пятьдесят одна формация возникает и проявляется без самости за ними, которая организывает их попеременное возникновение. У нашего ментального сознания есть привычка утверждаться идеей самости, за счет манаса. Но мы можем медитировать, чтобы осознать свое хранящее сознание, где мы сохраним семена всех этих ментальных формаций, которые в настоящий момент проявляются в нашем уме.

Медитируя, мы учимся смотреть глубоко, чтобы привносить свет и ясность в наше мировосприятие. Когда мы обретаем понимание не-самости, наше заблуждение исчезает. Вот что мы называем преображением. Согласно буддийской традиции, преображение возможно благодаря глубокому пониманию. Как только появляется понимание не-

самости, неуловимое представление о «я» распадается, и мы обнаруживаем, что мы радуемся в этот самый миг свободе и счастью.

Глава 3

Как найти свой ум

Когда мы сильно переживаем из-за чего-то или очень заняты, мы часто говорим, что мы *теряем голову*. Но где была наша голова прежде, чем мы потеряли ее, и куда она подевалась? В Сурангама Сутре, общеизвестном во Вьетнаме и Китае буддийском тексте, Будда и его ученик Ананда обсуждают, как определить местонахождение ума. Он находится в теле, вне тела или между телом и внешним миром? В конечном итоге эта сутра учит нас, что у ума нет местоположения. Иначе говоря, невозможно сказать, что ум находится в теле, вне тела или между телом и миром. У него нет единого местонахождения.

Не только ум нигде не расположен, но это верно в отношении всего. Сегодня утром я поднял с земли нежный зеленый листок. Этот листок находится в моем уме или вне него? Какой вопрос! Этот вопрос очень простой, но ответить на него нелегко. Представление о внешней и внутренней стороне невозможно применить к реальности.

Мы склонны полагать, что ум пребывает *здесь* или *там*; ум – субъект, а мир, тело – объект. Будда учил тому, что ум существует не отдельно от объекта ума, они взаимосвязаны. Без этого не может быть того. Не бывает воспринимающего без воспринимаемого. Объект и субъект проявляются вместе. Обычно, когда мы думаем об уме, мы размышляем только о ментальном сознании. Но ум представляет собой не только ментальное сознание, но также манас, а еще хранящее сознание.

Мы можем научиться воспринимать свое тело как реку, а свой ум – как часть этой реки, которая все время течет, постоянно меняется. Согласно буддийской психологии, самое большое препятствие для нашей способности ясно видеть реальность заключается в нашей склонности привязываться к представлению о субъекте как к чему-то отличному от объекта, попадать в плен к представлению об объекте как о чем-то независимом от субъекта. Способ восприятия стал привычкой, шаблоном, влияющим на наше мышление и поведение.

Когда я был молодым новичком, нам говорили, что у сознания есть три части. Первая и вторая части: *даршана*, воспринимающий, и *нимитта*, воспринимаемое, то есть субъект и объект. Субъект и объект опираются друг на друга в своем проявлении. Если вы полагаете, что субъект может существовать без объекта, то сильно ошибаетесь. Мы склонны верить, что субъект познания, наш ум, способен существовать отдельно и независимо от объекта познания или объекта переживания. И мы верим, что объект познания, находящийся вне нас, существует отдельно от субъекта познания.

В буддизме есть термин «намарупа» (на санскрите «нама» значит ум, а «рупа» – тело). Намарупа тождественна психосоматическому комплек-

су. Реальность проявляется в двойственном аспекте, в психике и теле, в ментальности и биологии. Одного не может быть без другого. Мозг и ум – два аспекта проявления одной сущности. Поэтому мы должны научиться воспринимать мозг как сознание, а не считать сознание чем-то абсолютно отделенным и отличным от мозга.

Когда вы приглашаете пламя проявиться, вы можете подумать, что пламя – нечто очевидно отличное от спички. Но вы знаете, что пламя – нечто имманентное, скрытое в сере на спичечной головке, скрытое в кислороде в воздухе; по сути, у пламени нет четкого местонахождения. Когда условия сходятся, проявляется пламя. Природа сознания тоже не имеет местонахождения. Мы знаем, что сознание всегда является осознанием чего-либо. Объект всегда сосуществует с субъектом. Глядя на эту часть, вы видите другую часть. Глядя на другую часть, вы видите эту часть. Такова природа взаимосвязанности. Одно существует внутри другого.

Двойное проявление

Проявление всегда двойное: субъект и объект. Субъект познает, а объект познается. Поэтому *виджняпоти*, проявление, представляет собой двойное проявление. Выясняется, что у любого проявления есть субъект и объект. В китайском языке есть две части иероглифа для обозначения сознания; одна часть олицетворяет субъект познания, а вторая часть указывает на объект познания. Но если мы посмотрим глубже, то увидим третью часть, которая служит основой для первых двух частей. Посмотрите на монету. У нее есть орел и решка. Орел – одна сторона, решка – сторона другая, и разделить их невозможно. Мы ясно осознаем, что у монеты есть две стороны. Но если вы посмотрите глубже, то увидите, что существует нечто, благодаря чему возможно проявление этих двух сторон, что присутствует металл, вещество, *свабхава* на санскрите. Каждое семя в нашем сознании (семя радости, семя печали, семя страха, семя гнева, семя осознанности, семя сосредоточения) включает в себе эти три части, которые всегда сосуществуют.

Когда я смотрю на гору, то могу подумать, что передо мной объект, который может существовать отдельно от сознания, а это большая ошибка. Когда вы воспринимаете облако как объективную вещь, как реальность где-то там, никак не связанную с вашим сознанием, то глубоко ошибаетесь. Облако и гора – просто объект вашего зрительного сознания. А ваше сознание, созданное субъектом и объектом, стоит на фундаменте, чтобы было возможным проявление. Это третья часть, вещество.

Волна и вода

Мы, буддисты, часто используем пример волны и воды. Волна поднимается из океана; когда вы исследуете явление волны, то видите ее начало и конец. Вы видите возникновение и исчезновение, видите присутствие и отсутствие волны. Складывается впечатление, будто до своего возникновения волна не существовала; после ее исчезновения мы

также не видим, что она существует. Мы делаем различие между волнами. Поэтому в отношении мира явлений у нас есть всевозможные представления: начало и конец, высокий и низкий, более красивый и менее красивый. Отсюда так много страданий. Но в то же время мы знаем, что волна – тоже вода. Волна способна жить одновременно и как волна, и как вода. В качестве волны она принадлежит миру явлений, то есть у нее есть начало и конец, возникновение и исчезновение. Она отличает себя от других волн. Но если у нее будет время сесть и установить глубокую связь со своей природой, тогда волна поймет, что она – вода. Волна – не только волна, но и вода. Как только волна понимает, что она является водой, она полностью перестает страдать. Она больше не боится возникать и исчезать. Она больше не беспокоится о том, чтобы ей быть или не быть. Вода олицетворяет ноуменальный мир, то есть мир без рождения и смерти, без возникновения и исчезновения.

Если вы углубитесь еще немного, то увидите, что все, что мы делаем вместе, говорим вместе, думаем вместе, влияет на нас и мир, теперь и впоследствии. Согласно буддийскому учению, нет ничего строго индивидуального и строго коллективного. Эти представления относительны.

Вы можете подумать, что ваше тело принадлежит исключительно вам, но ваше тело также принадлежит миру. Предположим, что вы – водитель; ваша безопасность зависит от состояния вашего оптического нерва. Вы считаете свои оптические нервы чем-то строго индивидуальным; они принадлежат вам, и вы получаете пользу от них и несете за них ответственность. Но если вы водите автобус, тогда все мы, сидящие в автобусе, в значительной мере зависим от ваших оптических нервов. Наша жизнь зависит от вас. Поэтому довольно наивно говорить: «Это моя личная жизнь!» Мы находимся в вас, а вы – в нас. Мы взаимосвязаны.

Увидев цветок, мы определяем его как белую розу; и мы уверены в том, что такова объективная реальность, существующая отдельно от нашего сознания; независимо от того, думаем мы о цветке или нет, он существует. Так мы склонны рассуждать. Но наука учит нас, что мы воспринимаем цвета как вибрацию особых световых волн. Если длина волны слишком короткая, мы не воспринимаем ее; если она слишком длинная, мы не можем принять ее. Когда частоты подходят нашим органам чувств, мы верим, что эти вещи существуют. И я могу спросить другого человека: «Вы видите то же, что и я? Вы слышите то же, что и я?» И он ответит: «Да, я вижу то, что видите вы; и я слышу то, что слышите вы». Раз мы оба согласились, у вас складывается впечатление, что так оно и есть, что есть нечто объективное и внешнее. Но мы забываем о том, что мы, люди, сделаны точно так же. Наши органы чувств сделаны точно так же. Все мы согласны с тем, что вот стоит стол, и мы называем это *столом*. Мы согласны, что он служит нам опорой, чтобы писать на нем. Мы, люди, склонны воспринимать это как стол, как средство. Но если бы мы родились термитами, то воспринимали бы стол иначе. Мы можем воспринять его как источник сочной, вкусной и питательной пищи. Термиты устроены таким образом, что стол становится для них едой; а мы

устроены таким образом, что стол может служить нам опорой для письма и чтения. Поэтому мы полагаем, что внешняя реальность может быть только воображаемой. Наши органы чувств устроены таким образом, что мы воспринимаем так называемый объективный мир определенным способом и считаем его объективной реальностью. Мы знаем, что роза является коллективным ментальным построением группы живых существ, называемых людьми. Таков их вклад в бытие. У пчел есть своя сфера бытия, представляющая собой коллективное проявление, коллективное представление о карме, их сознании, их хранящем сознании.

Согласно буддийскому учению, ум не расположен в одном месте, поэтому он не может умереть, а может лишь преобразиться. Вы продолжаете существовать в окружающей среде. Хранящее сознание, ваши мысли, ваша речь, ваши действия приносят плод кармы, образуемой вами и вашим окружением. Вы едины со своим окружением, вы творите свою карму. Вы можете гарантировать себе прекрасное будущее, позаботившись о своих мыслях, своей речи, своих поступках. У вас есть способность внутренне измениться, и у вас есть способность изменить себя через изменение своего окружения. Формируя свои мысли, речь и поступки, вы создаете свое окружение. У вас всегда есть возможность переделать себя и свое окружение так, чтобы поливать в себе положительные семена. Вот секрет счастья.

Разумеется, наше окружение образуется не только тем, что мы видим вокруг себя. Кое-что мы не видим и не слышим, и мы склонны считать эти вещи не существующими. Предположим, что во время медитации мы смотрим на пространство. Пространство вокруг нас наполнено волнами телевидения, радио и сотового телефона, которые мы не видим и не слышим. Нам нужно устройство (телефон или телевизор), чтобы оно перевело эти волны для нас. Зачастую то, что мы описываем как пустоту, в действительности заполнено. Именно наше ментальное сознание переводит все эти вещи в звуки и цвета. Поэтому я не уверен в том, что листок, который я держал, находится внутри моего ума или вне него. Мы должны быть смиренными и открытыми, чтобы позволить истине войти в нас. Секрет буддизма заключается в том, чтобы устранить все представления, все понятия – тогда истина получит возможность войти в нас, проявить себя.

Наш запутанный ум

Будда рассказал интересную историю об одном торговце, который жил с сыном, маленьким мальчиком. Мать этого малыша умерла очень рано, поэтому сын был так дорог отцу. Он дорожил своим маленьким мальчиком; ему казалось, что без этого малыша ему не стоит жить. Мы понимаем такие вещи. Однажды он уехал куда-то по делам, а в это время на деревню напали разбойники. Они сожгли дома и похитили детей, в том числе и этого маленького мальчика. Когда отец возвратился домой, его охватило отчаяние. Он искал сына, но нигде не мог найти его. В состоянии крайнего горя и отчаяния он увидел обгоревший труп ребенка

и принял его за своего сына. Он поверил, что его сын умер. В отчаянии он бросился на землю, стал бить себя в грудь и рвать волосы. Он ругал себя за то, что оставил маленького мальчика дома одного. Проплакав целые сутки, он встал и отнес мертвое тело ребенка на погребальный костер. Затем он взял пепел, положил его в очень красивый бархатный чехол и все время носил с собой, так сильно он любил маленького сына. Когда вы очень любите что-то или кого-то, вам хочется обладать этой вещью или человеком все время, все сутки напролет; и это понятно. Он верил, что сын умер, что он носит пепел своего маленького мальчика; отец хотел носить с собой горсть останков любимого сына. Когда он спал, ел или работал, этот маленький чехол всегда был с ним.

Однажды ночью примерно в два часа его сын сумел сбежать. Он прибежал домой и стал стучать в дверь отца. Представьте себе, что в это время его отец лежал на кровати без сна, он все еще плакал над мешочком с прахом.

«Кто стучит в дверь?» – спросил он.

«Папочка, это я пришел, твой сын!» – закричал мальчик.

Молодой отец решил, что кто-то вздумал подшутить над ним, потому что он верил, что его сын уже мертв. Он сказал: «Уходи, негодный мальчишка! Не докучай людям по ночам. Ступай домой. Мой сын умер». Мальчик уговаривал его впустить, но отец отказывался признать, что в дверь стучит его сын. Наконец, мальчику пришлось уйти, так отец навсегда потерял сына.

Разумеется, мы понимаем, что этот молодой отец не был мудрым. Он должен был узнать голос сына. Но он находился в плену собственного верования, и его ум был охвачен печалью, отчаянием и убеждением, поэтому он не сумел понять, что его собственный ребенок стучит в дверь. Поэтому он отказался открыть дверь, навсегда потерял своего маленького мальчика.

Иногда мы считаем что-то истиной, непреложной истиной. Мы привязываемся к этому и уже не можем отпустить. Поэтому мы застреваем. Даже когда истина приходит в виде человека, стучащего в нашу дверь, мы отказываемся открыть ее. Наша привязанность к своим воззрениям – одно из самых больших препятствий на пути к счастью.

Давайте вообразим, что вы идете вверх по лестнице. Если вы ступили на четвертую ступень и полагаете, что эта ступень наивысшая, тогда у вас нет возможности достичь пятой степени, которая действительно выше. Вы подниметесь выше только в том случае, если освободитесь от четвертой ступени.

Однажды Будда пришел домой из леса с пригоршней листьев. Он посмотрел на своих монахов, улыбнулся и сказал: «Дорогие друзья, вы думаете, что листья в моей руке столь же многочисленны, как и листья в лесу?» Конечно, монахи ответили: «Дорогой учитель, вы держите в руке лишь десять или двенадцать листьев, а в лесу их многие миллионы». Тогда Будда сказал: «Это правда, друзья. У меня много мыслей, но я не высказываю их вам, потому что вам нужно активно работать для своего преобразования и исцеления. Если я дам вам слишком много сведений, вы

запутаетесь в них. Тогда у вас не будет возможности получить собственные озарения».

Три природы осознанности

Как мы воспринимаем мир без этих предубеждений? Как мы видим мир с подлинной осознанностью? Есть три природы, которые описывают, как мы воспринимаем мир с различными степенями осознанности: *парикальпита*, *паратантра* и *паринишпана*. Первая природа – парикальпита, наше коллективное воображение. Такова наша склонность верить в неизменный, объективный мир. На наш взгляд, вещи существуют отдельно друг от друга. Вы находитесь вне меня, а я – вне вас. Солнечный свет находится вне листа, а лист – не облако. Вещи пребывают отдельно друг от друга. Именно так большинство людей видят вещи. Но то, что мы осязаем, видим и слышим, является только коллективным воображением. То, что большинство из нас воспринимает как природу мира, в действительности представляет собой природу парикальпиты. Человек рядом с вами утверждает, что он видит и слышит то же, что и вы. Это не означает, что мир можно видеть только таким объективным способом, просто этот человек очень похож на вас, поэтому он воспринимает примерно такую же картину мира.

Нам известно о том, что мы видим не только глазами. Наши глаза воспринимают только тот образ, который переводится на язык электрических сигналов. Звук, который мы слышим, тоже получен и переведен в электрические сигналы. Звук, образ, прикосновение, запах – все это переводится в электрические сигналы, которые ум может принимать и обрабатывать.

В Алмазной Сутре Будда сказал: «Все обусловленные *дхармы* (вещи) подобны сновидению, магическим вещам, пузырям на воде, простым образам, капле росе, вспышке молнии...» То, что мы считаем личностями, людьми, что мы считаем сущностями, дхармами, в действительности просто воображение, развивающееся многими способами, но все эти проявления исходят из сознания. Если мы знаем, что мир, в котором мы живем, представляет собой парикальпиту, тогда мы смотрим глубоко в мир воображения и встречаемся с восприятием второго типа, паратантрой.

Паратантра означает, что мы опираемся друг на друга, зависим друг от друга, чтобы проявляться. Вы не можете жить сами по себе, вам нужно взаимодействовать со всеми остальными. Глядя на лист, вы можете видеть облако и солнечный свет; одно содержит в себе все. Если мы устраним эти элементы из листа, тогда не останется самого листа.

Листок никогда не может существовать сам по себе. Цветок опирается на множество отличных от цветка элементов, чтобы получить возможность проявиться. Если мы смотрим на цветок и видим отдельную самость, значит мы до сих пор пребываем в сфере парикальпиты. Когда мы смотрим на человека, например на своего отца, мать, сестру, жену, и если мы воспринимаем их как отдельную самость, *атман*, значит мы все еще находимся в мире парикальпиты.

Для того чтобы открыть для себя пустую природу людей и вещей, вам нужна энергия осознанности и сосредоточения. Вы проживаете день осознанно. Вы смотрите в глубину всего, с чем соприкасаетесь, и внешний вид больше не обманывает вас. Глядя на солнце, вы видите отца, мать и предков; и вы видите, что сын – не отдельная сущность. Вы воспринимаете себя как продолжение, то есть видите все в свете взаимозависимости и взаимосвязанности. Для своего проявления каждая вещь опирается на все остальные. По мере развития вашей практики представление «одного» и «многого» исчезнет.

Физик-ядерщик Бом сказал, что электрон – не отдельная сущность, что своим существованием он обязан всем остальным электронам. Так проявляется природа паратантры, природа взаимосвязи. Не бывает отдельных сущностей, а есть только проявления, невозможные без взаимной опоры. Это как понятия «налево» и «направо». Понятие правого – не отдельная сущность, которая может существовать сама по себе. Без понятия левого не может быть и понятия правого. И во всем остальном точно так же.

Однажды Будда сказал своему любимому ученику Ананде: «Тот, кто видит взаимозависимость, видит и Будду». Соприкасаясь с природой взаимозависимости, мы соприкасаемся с Буддой. Таков процесс обучения. В течение дня, когда вы ходите, сидите, едите или занимаетесь уборкой, вы можете учиться видеть вещи в их подлинном виде. Наконец, когда обучение закончится, полностью проявится природа *паринишпаны*, реальности. И то, чего вы коснулись, является уже не миром иллюзии, но миром вещи в себе.

Во-первых, мы осознаем, что мир, в котором мы живем, построен нами, нашим умом коллективно. Во-вторых, мы осознаем, что, если мы будем смотреть глубоко, если мы научимся использовать осознанность и сосредоточение, то сможем начать устанавливать связь с природой взаимосвязанности. И наконец, когда практика осознанности углубится, сможет проявиться подлинная природа абсолютной реальности, лишённая представлений, концепций и идей, даже понятий о взаимосвязанности и не-самости.

Согласно буддизму, есть пары противоположностей, например рождение и смерть, возникновение и исчезновение, бытие и небытие, тождество и отличие. Предположим, что вы зажгли свечу и задули пламя. Затем вы снова зажигаете свечу и задаете пламени следующий вопрос: «Милый огонек, ты тот же самый, что проявился ранее, или совсем другой?» И пламя ответит: «Я ни тот же самый, ни другой». В учениях Будды это называют термином «мадхьямака», срединным путем. Срединный путь невероятно важен, потому что он устраняет крайности, например бытие и небытие, рождение и смерть, возникновение и исчезновение, тождество и отличие. Научные открытия наших дней уже подтверждают истинность такого видения.

Когда вы открываете семейный альбом, то видите в нем фотографию пятилетнего ребенка, которым вы когда-то были. Вы понимаете, что вы сильно отличаетесь от маленького мальчика, или девочки, в альбоме.

Если бы пламя свечи спросило вас: «Дорогой друг, ты тот же, что и этот маленький мальчик в альбоме?», вы ответили бы пламени точно так же, как прежде вам ответило оно само: «Дорогое пламя, я не тот же, что и этот маленький мальчик, но я и не совсем другой человек».

Как применить ум для исследования ума

Одно дело – иметь представление о реальности, и совсем другое дело – реализовать его на практике. Эйнштейн писал: «Человек является частью целого, которое мы называем вселенной, частью, ограниченной в пространстве и времени. Он воспринимает себя, свои мысли и чувства как нечто, отдельное от всего остального, некоей оптической иллюзией сознания. Это заблуждение становится для нас своеобразной тюрьмой, ограничивающей нас нашим личным желанием и группой нескольких ближайших к нам людей. Наша задача состоит в том, чтобы заставить себя освободиться от этой тюрьмы, расширив свой круг сострадания, куда войдут все живые существа и вся прекрасная природа».

Ум – не мозг. Если в вашем доме есть дверь, тогда для того, чтобы войти в него, вам нужно отпереть дверь ключом. Чтобы попасть в дом, важнее всего ключ и дверь. Для проявления ментального сознания нужен мозг, но это не означает, что мозг рождает ментальное сознание – точно так же, дверь не рождает дом. Мозг – не единственная основа для проявления сознания.

На ретрите мы создаем атмосферу, в которой люди могут медитировать: ходить, сидеть, дышать. Выполнение этих практик открывает нам доступ в другие измерения нашего ума. Если в минуты крайней занятости мы можем сказать, что мы потеряли голову, значит в минуты осознанности мы можем вновь обрести ее.

Многие люди знают историю о Хуэйненге, шестом патриархе дзен буддизма в Китае. Он жил в монастыре Тунг Чань пятого патриарха Хунгдженя. Однажды пятый патриарх попросил монахов выразить свое озарение в стихе. Его старший ученик Шен Хсию пришел из северного Китая и был хорошо образован. Он предложил такую *гату*:

Тело это дерево бодхи.

Ум это большое яркое зеркало.

*Каждый день зеркало нужно протирать,
Чтобы его поверхность не покрывалась пылью.*

Этот стих очень хорош в рамках практики. Нашему уму свойственно мутнеть от страстных желаний, страхов и тревог. У нашего ума и ума наших друзей-ученых одинаковая природа. Практикующие люди умеют позаботиться о своем уме, не позволяя ему покрываться слоями пыли.

Хуэйненг происходил из крестьянской семьи в южном Китае. В свое время он пришел на север учиться у пятого патриарха. Хуэйненг был неграмотным, поэтому ему пришлось попросить одного из своих духовных братьев записать для него его *гату* озарения. Вот как звучал его стих:

Нет такой вещи, как дерево бодхи.

Нет такой вещи, как большое яркое зеркало.

С самого начала все пустое.

Куда же налипнуть пыли?

Исследуя ум, вы используете ум. Какой ум вы применяете для исследования? Если ваш ум пребывает в плену гнева, смущения, пристрастности, тогда ему недостает ясности для того, чтобы проводить исследовательскую работу, даже если у вас есть дорогие научные приборы. Цель практики медитации заключается в том, чтобы помочь нам очистить ум ради исследования, помочь нам развязать в себе узлы. У каждого человека есть свои понятия и представления; когда мы возьмем в них, мы не свободны; у нас нет возможности установить связь с истиной в жизни. Первое препятствие – наши представления, знания, понятия об истине. Второе препятствие – *клеши*, то есть наши помрачения, например страх, гнев, пристрастность, отчаяние и высокомерие. Мы ходим, сидим, дышим, слушаем беседы о Дхарме – все это способы помочь нам настроить инструмент нашего ума, чтобы он мог яснее исследовать себя.

Если вы слушаете беседу или читаете книгу о Дхарме, то не для того, чтобы приобрести понятия и представления. На самом деле, цель при этом – избавиться от понятий и представлений. Вы не заменяете старые понятия и представления новыми. Беседа или тексты должны быть подобны дождю, который может коснуться семени мудрости и свободы в вас. Поэтому мы должны научиться слушать. Мы слушаем или читаем не для того, чтобы получить больше понятий и представлений. Важно не то, что вы помните эти слова, а то, что вы свободны.

Мы привыкли упорно трудиться в школе, чтобы запоминать информацию. Мы очень стараемся приобретать множество слов, представлений, концепций; и мы полагаем, что этот багаж важен для нас. Но в свете практики это бремя. Поэтому вы свободны от бремени знаний, понятий и представлений. Вы свободны от груза помрачений, гнева и отчаяния. Поэтому очень важно ходить, сидеть, улыбаться и останавливаться. В конце жизни Будда сказал: «За все сорок пять лет, пока я учил, я ничего не сказал».

Когда мы завтракаем, сама трапеза становится практикой. Глядя на кусок хлеба даже секунду или две, вы можете увидеть солнечный свет, можете увидеть облако в куске хлеба. Не бывает хлеба без солнечного света, дождя, земли. В куске хлеба вы видите, что все в космосе приходит к вам, питает вас. Это глубокое осознание, глубокая осознанность. И для вас важно получать большое удовольствие от куска хлеба, много времени это не займет. Несколько миллисекунд для вас достаточно, чтобы признать в куске хлеба представителя всего космоса. Когда вы кладете его в рот, то отправляете туда исключительно кусок хлеба, а не свои планы или гнев: вредно жевать свой гнев или планы. Просто жуйте кусок хлеба и получайте удовольствие от процесса его пережевывания. Только осознанность позволяет нам жить так глубоко, соприкасаясь с чудесами жизни, чтобы каждый миг мог быть исполнен исцеления, преобразования и энергии.

Просто наслаждайтесь тем, как вы сидите!

Мы можем научиться сидеть с помощью ментального сознания. Когда Нельсон Мандела посетил Францию, журналисты спросили его: «Чего бы вам хотелось больше всего?» он ответил: «Просто сесть и ничего не делать. С тех пор, как меня выпустили из тюрьмы, я все время чем-нибудь занимаюсь. У меня нет времени, чтобы просто сесть и посидеть в свое удовольствие».

Кажется, что сесть и ничего не делать нелегко, потому что *васана*, привычка бегать, стала очень сильной. Мы чувствуем, что должны все время что-то делать, эта установка укоренилась в нас. Поэтому при посредничестве ментального сознания, когда мы поймем, что нам можно остановиться и начать жить по-настоящему, у нас появится возможность сидеть с удовольствием, ничего не делая. Просто сидите и радуйтесь! Позвольте своему телу быть спокойным, цельным, свободным.

Спокойное сидение – целое искусство. Когда вы мирно сидите, складывается впечатление, будто вы сидите на лотосе. А когда вы сидите беспокойно, вы все равно как прыгаете на горящих углях. Научитесь сидеть как Будда. Некоторые люди сидят здесь именно так. Получайте удовольствие от того, как вы сидите! Наслаждайтесь сидением и ничегонеделанием. Вам нужно немного потренироваться. Давайте научимся ходить, то есть так ходить, чтобы мы могли радоваться каждому шагу, чтобы наши планы и страхи больше не мешали нам.

Когда мы завтракаем, наступает время сидеть, есть и радоваться каждому кусочку трапезы. Когда мы работаем на кухне, мы тоже можем быть свободными, то есть свободными от своих планов и тревог; просто наслаждайтесь мытьем посуды. Когда вы чистите зубы, получайте от этого удовольствие. Вы всегда остаетесь с собой, и вы можете наслаждаться каждым мгновением жизни.

Глава 4

Река сознания

Философ Дэвид Юм сказал: «Сознание это луч или скопление различных восприятий, сменяющих друг друга с невообразимой скоростью». Ментальные формации проявляются и сменяют друг друга как река. Когда вы смотрите на реку, то полагаете, будто река представляет собой единое целое, которое остается практически неизменным. Но это ваши фантазии. Когда мы сидим на берегу реки, то видим, что река, за которой мы сейчас наблюдаем, уже не та, где мы только что купались. Поэтому Гераклит сказал, что невозможно два раза войти в одну реку.

Анри Бергсон в своей книге «Творческая эволюция», опубликованной в 1908 году, использовал термин «кинематографический механизм ума». Когда вы смотрите фильм, у вас возникает впечатление, будто перед вами разворачиваются реальные события. Но если вы остановите кинолентку и изучите ее, то увидите, что есть только отдельные картин-

ки, сменяющие друг друга и создающие ощущение существования некой цельности, непрерывности.

Ментальные формации проявляются очень быстро, сменяют друг друга, отчего у нас возникает впечатление, будто сознание – нечто долговечное. Но если бы мы были сознательными, если бы мы могли посмотреть на один кадр фильма, то увидели бы жизненный цикл ментальной формации и природу семян, которые она создает.

Мы говорим, что у семян есть три природные характеристики и четыре условия для проявления. У каждого семени есть свои свойства, которые оно сохраняет несмотря на свое беспрестанное изменение. Зерно кукурузы, хотя оно все время изменяется, остается кукурузным зерном. Когда его посадят в землю, оно даст росток кукурузы, а не гороха. Мы можем воздействовать на семя, улучшать и преобразовать его; качество семени может улучшиться, и все же оно сохраняет неизменную природу.

Первая природа семени заключается в том, что оно умирает в каждый миг, чтобы переродиться и снова умереть. Мы знаем, что клетки нашего тела тоже переживают рождение и смерть. У пламени, горящего на фитиле свечи, тоже есть кинематографическая природа. Пламя умирает каждый миг, чтобы дать жизнь следующему пламени. Не только наше сознание, но и объект нашего сознания обладает кинематографической природой. Все вещи, физические и ментальные, постоянно изменяются. Будда сказал: «Все формации непостоянны, они умирают каждый миг».

Второе свойство природы семени состоит в том, что его проявление, плод, уже содержится в семени. Предположим, что у вас есть DVD-плеер. Вы знаете, что он содержит в себе цвета, картинки и звуки; вы не видите и не слышите их, и все-таки не можете сказать, что ничего этого нет. Вам нужно несколько условий, чтобы помочь им проявиться. Таким образом, семя и плод – не два разных понятия. Семя не нуждается в каком-то времени, чтобы проявить плод, потому что плод уже содержится в семени. Когда вы нажимаете на кнопку воспроизведения в DVD-плеере, сразу же проявляются звук, цвета и формы. Нам не нужно ждать, когда семя даст росток, чтобы растение принесло цветы и плоды. Мы не нуждаемся во времени, плод уже есть в семени прямо сейчас.

Третья характеристика семени состоит в том, что он ждет различные условия, чтобы получить возможность проявиться. Семена уже есть в нашем хранящем сознании, подобно сигналам и информации в DVD-плеере, в состоянии готовности. Они просто ждут определенные условия, чтобы получить возможность преобразиться и проявиться как звук, цвет и форма.

Существуют четыре условия, необходимых для проявления. Прежде всего, это условие семени. Без семян ничего не может быть. Без информации в диске ничего нельзя сделать. Без зерна кукурузы не получишь росток. Если бы в хранящем сознании не было семян, его нельзя было бы назвать хранящим сознанием; и другие семь сознаний, рождающихся из него, не могли бы проявиться. Семя – вот главное условие. Благодаря

семени кукурузы у нас есть возможность вырастить стебель кукурузы, получить несколько кукурузных початков для кухни. Весьма интересен китайский иероглиф слова «семья». Этот иероглиф состоит из двух частей. Один знак означает *ограничение*, внутрь него вписан другой знак, что значит *большой*. Таким образом, в пределах границ существует нечто, способное стать очень большим. Это большое уже существует в чем-то малом. И если вы позволите возникнуть другим условиям, тогда это малое станет большим.

Второе условие – поддержка семени. У вас есть семя кукурузы, но вам нужна вода, солнечный свет, почва и крестьянин, чтобы помочь семени кукурузы дать росток, превратиться в стебель. В вас есть семя поля Будды. Оно маленькое. Но если вы дадите ему возможность, оно даст росток. Вам нужны условия, то есть вам нужна Сангха, нужны духовные братья и сестры, учителя Дхармы, центр практики. Вам нужна особая атмосфера, где семя поля Будды сможет проявиться в максимальной степени. Таковы поддерживающие условия.

Поддерживающие условия бывают двух видов: в том же самом направлении и в противоположном направлении. Если все идет гладко, направление не меняется. Но иногда условиям свойственно усугублять ситуацию. Порой на своем пути вы сталкиваетесь с препятствиями. Возможно, вы заболели, или у вас не ладятся отношения с коллегой по работе. Но благодаря трудностям вы можете преобразиться и стать гораздо более сильным. Таким образом, это тоже поддерживающее условие, хотя поначалу оно кажется препятствием.

Некоторые сосны растут на очень бедной почве горных склонов. Там очень мало питательных веществ, чтобы семя пустило росток. Но благодаря этой трудности сосна получает возможность погрузиться в почву и стать очень сильной, чтобы ветер не мог свалить ее. Если бы сосна встречала на своем пути только легкие условия, тогда ее корни могли бы не врасти достаточно глубоко и крепко в землю, и порыв ветра мог бы повалить ее. Иногда препятствия, трудности помогают людям добиться успеха.

Если у вас неуживчивый коллега, вы можете воспринимать его как поддерживающее условие, даже если вам кажется, что он мешает вам. Он учит вас обрести свою силу. Практикующий человек должен быть сильным, чтобы принимать оба типа поддерживающих причин: того же или противоположного направления.

Третье условие, необходимое для проявления семени, называют условием объекта. Для того чтобы произошло познание, всегда должны быть субъект и объект, которые проявляются вместе. Не может быть субъекта без объекта. Мы знаем, что сознание всегда является осознанием чего-то. Когда вы гневаетесь, вы сердитесь на кого-то или что-то. Когда вы обедаете, вы должны что-то есть. Итак, объект становится условием для проявления. Познание всегда включает в себя познающего и познаваемое. У карандаша, лежащего на столе, есть две стороны: правая и левая. Правая сторона не может существовать сама по себе; она может существовать, только есть сторона левая.

То же самое верно в отношении сознания. Мы склонны верить, что сознание действительно готово познавать любой объект, появившийся перед ним. Но восприятие само по себе является ментальной формацией. Воображение это ментальная формация. Гнев это ментальная формация. Каждый раз, когда проявляется ментальная формация, субъект и объект рождаются вместе.

Четвертое и последнее условие – постоянство, непрерывность. Слово «самадхи», что значит *сосредоточение*, означает устойчивость, без взлетов и падений. Объектом вашего сосредоточения может быть облако, цветок или ваш гнев. В состоянии сосредоточения вы удерживаете внимание уравновешенно и равномерно. Но если внимание угасает, а затем порой рождается вновь, значит это не сосредоточение. Этот процесс должен быть постоянным, непрерывным.

Когда присутствуют эти четыре условия (семя, поддерживающие условия, возникающие одновременно субъект и объект, а также сосредоточение), возникают ментальные формации.

Конкретное и универсальное

Если все связано, тогда в чем заключается различие конкретного и универсального?

Предположим, что ментальное сознание наблюдает за передвижением слона. Во время исследования объект ментального сознания может и не быть слоном самим по себе. Он может оказаться только фантазией о слоне, основанной на предыдущих образах слонов, запечатленных в хранящем сознании. Затем ментальное сознание теряет связь с конкретным и соприкасается с универсальным.

Например, мы глядим на цветок; мы действительно смотрим глубоко на цветок и осознаем, что этот конкретный цветок – объект нашего ментального сознания. У нас есть способность соприкоснуться с чем-то конкретным, с реальностью вещей. Мы, буддисты, часто называем это *такковостью*. Когда наши органы чувств устанавливают связь с чем-то конкретным, мы устроены так, что обычно воспринимаем универсальный знак образа, а не что-то конкретное. Когда мы видим красный цвет полевого цветка, то испытываем сильное желание увидеть универсальное «красное», а не уникальный тон, представленный перед нами в виде световых волн и вибрации. То же самое верно в отношении людей, животных, растений, облаков: мы склонны видеть все вещи в их универсальной природе. Мы больше не соприкасаемся с чем-либо конкретным, с основными составляющими. Хранилище способно соприкасаться с конкретной вещью, как и ментальное сознание. Но чаще всего ментальное сознание соприкасается с образом конкретной вещи, переделанной в универсалию.

Пять универсальных ментальных формаций

Пять универсальных ментальных формаций тоже, каждая на свой лад, имеют очевидно физический характер. Они напоминают нам о том,

что сознание бывает и физическим, и ментальным. Сначала идет осознание, за ним следуют внимание, чувство, восприятие и воля. Эти пять ментальных формаций могут появляться очень быстро; интенсивность и глубина у них своя на каждом уровне сознания.

В буддизме осознание, первая универсалия, определяется как посредник, энергия, способная соединить три вещи: орган чувств, объект восприятия и чувственное сознание. Когда вся эта троица соединится, появятся условия для познания. До осознания эти вещи могут существовать отдельно друг от друга. Здесь глаз, там облако, а зрительное сознание в форме семени находится в хранящем сознании. На самом деле, все эти три вещи – семена в хранящем сознании. Осознание вызывает преобразование, изменение, например в органе зрительного сознания. Прикосновение производит на орган впечатление, которое может быть мягким или сильным. Если впечатление сильное, оно будет более стимулирующим, что даст больше возможностей получить доступ к более высокому уровню сознания. В противном случае оно будет восприниматься просто как нечто неважное и сразу же впадет в поток жизни.

Если возникает впечатление, которое не слишком важное, тогда на один миг появляется вибрация жизненного потока, а затем поверхность потока жизни остается спокойной. Мы постоянно распознаем впечатления как важные или неважные, как нечто известное или неизвестное. То, что уже известно, а также то, что считается неважным, будет классифицировано тотчас же, очень быстро; тогда не будет возможности получить доступ к более высокому уровню сознания. Поэтому мы говорим, что прикосновение бывает разных типов. Получено ли подлинное чувство, зависит от интенсивности осознания. На этом низком уровне мозгу свойственно не допускать информацию на более высокий уровень сознания. Мозг склонен разуверять, сводить всю информацию вниз и обрабатывать ее прямо на уровне хранящего сознания. Основная часть информации, которую мы получаем в категориях прикосновения и внимания, обрабатывается на этом уровне.

Внимание

Когда интенсивность прикосновения будет достаточно значительной, проявится вторая универсалия, *внимание*. Внимание это энергия, способная вести ум и ориентировать его на объект при условии, что прикосновение – не что-то слишком знакомое, не нечто скучное. Это должно быть что-то неизвестное, странное, важное для активизации внимания. Внимание подобно рулю на лодке. Если руля нет, тогда лодка не знает, куда ей плыть. Так ум приглашается пойти в направлении объекта. Вы заинтересованы в нем, таково внимание. Это как если бы придворный представил крестьянина королю. Крестьянин приходит во дворец на встречу с королем, но во дворце не знает, где найти его. Поэтому придворный говорит: «Король находится в том направлении, я отведу тебя к нему». Таким образом, внимание должно ориентировать ум в направлении объекта, который может оказаться интересным.

Когда благодаря вниманию произошло соприкосновение чувственно-го объекта и чувственного органа, возникает явление видения, распознавания, через одну или более двери чувств. Рождается внимание, и возникает видение, а затем воспринимаются сигналы. Вот последовательность событий: вибрация жизненного потока, задержка вибрации, открывание двери чувства. Затем начинают действовать пять органов чувств. Потом происходит видение, даршана, получение сигналов, передача сигналов. В следующий миг происходит исследование. Так обрабатывается информация. Все это происходит в доли секунды. На восьмой *кшане* происходит определение сознания; и если объект познания достаточно интересный и сильный, то в следующие пять или семь *кшан* происходит длительный процесс, называемый побуждением. В течение этих пяти или семи *кшан* будут возникать симпатия, антипатия и решение делать что-то или не делать. Таким образом, элемент свободной воли получает возможность вмешаться. Наконец, во время шестнадцатой или семнадцатой *кшаны*, если объект достаточно сильный, мощный, он будет обработан и распознан.

Король и манго: история о процессе восприятия

Если вибрация прикосновения, созданная объектом вашего восприятия, невероятно слаба, тогда на третьей *кшане* она погрузится в *бхавангу*, в жизненный поток, не оказав значительное воздействие на верхний уровень сознания. Если вибрация прикосновения сильнее, тогда восприятие может достичь полностью осознанного ментального сознания. Так проходит процесс познания, согласно описаниям практикующих людей в древности.

Книга «Руководство Абхидхармы» приводит интересный пример. Бхаванга, хранящее сознание, спящая вещь. Жил-был ленивый король, однажды он прилег поспать. Королева и придворные дамы сидели рядом, потому что король мог в любой момент проснуться и чего-нибудь потребовать. У двери в помещении дворца стоял страж, который был глухим. Он умел только открывать и закрывать дверь. Во дворец пришел человек с корзиной манго, чтобы поднести их королю. Когда человек с корзиной манго постучал в дверь, король проснулся. Это вибрация жизненного потока. Затем какая-то придворная дама посмотрела на глухого человека и подала ему знак, приказывая открыть дверь. Человек с корзиной манго вошел в помещение, люди увидели манго и поняли, что кто-то принес королю манго. Затем одна из придворных дам приняла манго. Подошла королева, выбрала два или три зрелых плода и подала их другой придворной даме, чтобы она очистила их для короля. Затем манго предложили королю. В следующие пять или семь *кшан* король ел манго, выражая симпатию или антипатию, привязанность или беспристрастность. Он мог решить съесть совсем чуть-чуть, а мог решить съесть много, и т.д. Затем король понял, что он съел манго, что манго вкусные, одобрил тот факт, что некто пришел предложить ему несколько манго, и высоко оценил качество манго. Затем он отправился спать. Вот процесс мышления, восприятия. И вы видите, что в старину практи-

кующие люди уже понимали, что ум работает очень быстро, что все эти процессы познания происходят во временном промежутке от семи до семнадцати кшан – краткий миг.

Внимание уместное и неуместное

Слово «внимание» на санскрите звучит как *манаскара*, а на пали – как *манасишкар*. Манаскара привлекает наше внимание к объекту. Это тоже наша практика. В буддийском учении мы различаем два типа внимания: уместное и неуместное. Если вы собираетесь построить большой город, Сангху или духовный центр, то должны научиться создавать условия для беспрестанного сохранения уместного внимания. Когда ваш ум направлен на что-то важное, духовное, прекрасное и добродетельное, он приносит пользу всему вашему бытию, всему вашему сознанию. Если же ваш ум тяготеет к чему-то недобродетельному, например к группе наркоманов, то такое внимание неуместное.

Мы, буддисты, стремимся практиковать уместное внимание. Например, какая-то монахиня звонит в колокол. Контакт возникает, когда ваши уши устанавливают связь с этим звуком, тем самым активизируя слуховое сознание. Когда вы слышите колокол, то обращаетесь к этому объекту, звуку колокола, и тогда вы говорите: «Я слушаю, я слушаю. Этот чудесный звук возвращает меня в мой подлинный дом». Благодаря ориентации ума на добродетельный объект вы поливаете в себе прекрасные семена. Вы укореняетесь в этом миге и в этом месте, погружаетесь в глубину своего естества, обретаете исцеление и покой – вот что мы называем уместным вниманием. Если вы знаете практику, то обустраиваете свой дом, свою гостиную, свой режим работы таким образом, чтобы у вашего ума было много возможностей соприкасаться с чем-то добродетельным и положительным. Многие люди программируют в своем компьютере звук колокола осознанности и наслаждаются дыханием и улыбкой, не теряясь в своей работе. Такова практика уместного внимания.

Если ваше сознание притягивается к опасной, недобродетельной ситуации и вы вовлекаетесь в нее, такое внимание называют неуместным. Нам нужно использовать наш разум для того, чтобы организовать свою жизнь и создать атмосферу, в которой вещи и люди будут помогать нам устанавливать связь с положительными, поддерживающими явлениями. Например, в центре практики все должно помогать вам приходить домой, к себе, соприкасаться с чудесами жизни в себе и вовне.

Чувство

Третья универсальная ментальная формация – чувство. Прикосновение должно соединить три элемента и служить основой чувства. А чувства бывают трех типов: приятными, неприятными и нейтральными. Прикосновение может сразу вызвать чувство, а чувство может привлечь больше внимания, или наоборот.

Итак, чувства бывают трех типов: приятными, неприятными и нейтральными. Одни приятные чувства могут помочь исцелиться и преобразиться; другие приятные чувства могут разрушить ваше тело и ваше сострадание. Поэтому чувство это энергия, способная принести удовольствие, страдание или просто осознание того, что есть – мы называем это действенным чувством.

Восприятие

Четвертая универсалия – восприятие, *самджитта*. Восприятие помогает нам получить знак объекта, свойства объекта. Например, когда вы смотрите на гору, восприятие помогает вам увидеть свойства горы как формы и цвета. Гора – не река. У горы есть вид и очертания горы. А у реки есть вид и очертания реки. Роль восприятия состоит в том, чтобы видеть форму, характеристику объекта. Вторая роль восприятия состоит в том, чтобы присваивать наименование этому объекту. Наименование уже может быть в хранящем сознании. Если вы видите Пиренеи во второй раз и уже слышали это название, тогда во время восприятия старый образ Пиренеев и их наименование, сохраненное вами в вашем хранящем сознании, проявляется, чтобы служить основой вашего нынешнего познания. Поэтому мы говорим, что познание заключается в узнавании и присвоении наименования. Вот природа и задача восприятия. Но Будда предупредил нас, чтобы мы были бдительными! Там, где есть восприятие, будет и заблуждение. Все мы становимся жертвами неправильных восприятий. Подумайте о любящем человеке, который неправильно воспринимает ситуацию.

Воля

Пятая и последняя универсалия – воля. Воля это энергия, которая побуждает вас что-то делать, бежать за чем-то или убежать от чего-то. Именно этот тип энергии происходит от восприятий и чувств; он формирует намерение, волю сделать что-то. В первом случае вы хотите сделать это. Нечто может уничтожить вас, и все же вы хотите сделать это. Возможно, умом вы понимаете, что будете сильно страдать, если поступите так. И все же вы хотите этого. Все зависит от силы, которая есть в вашем хранящем сознании. Если у вас достанет мудрости и решимости, тогда вы естественным образом скажете: «Нет, я не стану заниматься такими вещами. И вы освободитесь – вот что-то очень притягательное.

Есть и такие вещи, которые притягательны, но не опасны. Например, можно помогать людям. Вы побуждаетесь желанием помогать, служить, мирить. Возможно, возникнет какая-то опасность, и вы можете даже потерять жизнь. Но если у вас много сострадания, если вы понимаете, что нет рождения и смерти, тогда вы больше не боитесь и устремляетесь куда угодно. Такое желание добродетельное. Это и есть воля.

И еще есть вещи, которые вы не хотите делать. Вы хотите убежать от чего-то, боитесь этого, решаете не заниматься этим. Даже если такое занятие благостно, вы все равно не желаете его. «Зачем мне брать на

себя труд помогать другим людям? Все они неблагодарны». Таким образом, все зависит от того, сколько мудрости и сострадания уже есть в вашем хранящем сознании. В такой момент наше решение зависит в основном от того решения, которое уже принято на уровне хранящего сознания.

Некоторые вещи, которыми вы занимаетесь, обладают только функциональной природой. Вы просто делаете это. Такое дело не очень важно, но оно относится к практическому аспекту жизни. У дела нет первоочередной важности, и все же вы намерены заняться им.

Пять универсалий действуют все время и на всех уровнях сознания. Поэтому их называют *читта сарватрага*, всегда связанными с сознанием. Они всегда действуют вместе и составляют содержание сознания. Уровень сознания определяет силу и глубину ментальных формаций.

Особые ментальные формации

Универсальные ментальные формации работают примерно одинаково в каждом человеке. В каком-то смысле они и есть сознание. Каждое сознание отличается особыми ментальными формациями: намерением, убеждением, сосредоточением, осознанностью и озарением. Благодаря этим особым ментальным формациям возможно пробуждение. Намерение и убеждение могут помочь вам активизировать осознанность, которая всегда приносит сосредоточение. И если вы достаточно хорошо сосредоточены, то начинаете яснее видеть таковость вещей.

Намерение

Первая особая ментальная формация – намерение, *чанда*. Намерение является желанием сделать что-то, например намерение увидеть, намерение услышать, намерение коснуться. Намерение также может быть нашей решимостью быть внимательным и нашим пониманием того, что мы можем создавать условия для привычки быть сознательным. Ученые, изучающие мозг, регистрируют всплеск мозговой активности примерно за две десятые секунды до того, как человек выразит намерение. Мы называем это преднамеренным актом. Часто мы осознаем, что у нас было намерение сделать что-то, уже в процессе совершения действия.

Например, на работе вы можете заметить, что некоторым людям нужно время от времени останавливаться. Один из способов сделать перерыв заключается в том, чтобы откинуться на спинку стула и закурить сигарету. Когда человек курит, ему не нужно думать о делах, он просто отдыхает. Сознательные вдохи и выдохи позволяют вам отдохнуть лучше, чем с помощью сигареты, но для этого необходимо намерение быть сознательным. Некоторые люди даже программируют свои компьютеры, чтобы через каждые пятнадцать минут слышать звон колокольчика для медитации, тогда они с радостью останавливаются и делают сознательные вдохи и выдохи.

Когда будете обедать в следующий раз, наблюдайте за тем, как вы едите. Давайте позволим осознанности освещать каждое совершаемое нами движение во время трапезы. У нас может возникнуть впечатление,

будто мы действуем словно робот. Несмотря на то, что у нас есть намерение поднять кусочек тофу, и на то, что происходит процесс поднимания кусочка тофу, погружения его в рот и пережевывания, мы делаем это естественным образом, не нагружая мозг. Наши родители и учителя показывают нам, как нужно жевать, как нужно пользоваться ножом и вилок. С помощью образования, учения, практики мы воспитываем свое хранящее сознание, и эти установки превращаются в благие привычки. Мы можем выразить намерение есть осознанно и сделать это привычкой, установкой хранящего сознания, словно мы все время едим серебряными приборами.

Убеждение

Вторая особая ментальная формация – убеждение, *атимокша*. Убеждение это уверенность в отношении чего-то укоренившегося. У вас создается впечатление, что вы что-то осознаете; вы знаете, что это такое, и у вас больше нет сомнений. Когда вы видите стол, то говорите: «Вот стол; я уверен, что это стол». Такова атимокша. Вы абсолютно уверены в том, что это стол. Но вы можете ошибаться. И все же у вас есть убеждение. Вы видите человека. Вы убеждены в том, что он враг, террорист. Вы не сомневаетесь в том, что этот человек – враг, из-за его внешности и поведения. И это убеждение ведет к действию. Вы поможете ему, спасете его или убьете его в зависимости от своего убеждения. Убеждение не означает, что вы правы в своем восприятии, и все же у вас есть ощущение уверенности.

Когда мы смотрим на розу, мы убеждены в том, что перед нами роза. Это убеждение, но это не значит, что ваше убеждение можно оправдать. Убеждению свойственно быть основой действия. Оно должно рассеивать сомнение. В списке ментальных формаций сомнение классифицируется как недобродетельное. Но на мой взгляд, сомнение следует поместить в категорию неопределенных ментальных формаций, потому что сомнение иногда помогает. Если вы не сомневаетесь, значит у вас нет возможности открыть для себя таковость того, что есть. В дзен буддизме, чем сильнее ваше сомнение, тем более сильным будет ваше просветление. Поэтому сомнение может быть полезным. Если вы слишком уверены, если вы всегда убеждены, значит вы, возможно, давно находитесь в плену своего неправильного восприятия.

Сосредоточение

Сосредоточение, *сама самадхи*, это вторая особая ментальная формация. Когда мы слушаем колокольчик, то можем слушать его очень внимательно. Благодаря практике качество слушания постепенно становится все более глубоким. Вы способны пригласить все клетки своего тела принять участие в слушании, а не просто свой мозг или нервы. Существует общность клеток, и мы полностью сосредоточены на этом. Будда использовал слово «сарвакая», единство тела. Вот третья особая ментальная формация, сосредоточение.

Во всем, что вы делаете с намерением, вы можете приглашать к участию все клетки. И если вы делаете это глубоко, тогда каждая клетка ведет себя как целое тело, каждая клетка становится всем телом. Больше нет никакого разделения между этой и той клеткой; триллионы клеток ведут себя как одна. Таково сосредоточение. Осознанность несет в себе энергию сосредоточения. Разумеется, у вас есть сосредоточение, но сила вашего сосредоточения отличается от силы сосредоточения другого человека. Если вы продолжаете практиковать, ваша энергия сосредоточения становится все более сильной, просто благодаря слушанию колокольчика. Если вы можете пригласить все клетки присоединиться к вам, если вы слушаете всем своим существом, а не просто интеллектом, тогда ситуация сильно изменится.

Когда мы очень сосредоточены в медитации, мы больше не слышим, не видим и не чувствуем запах. Пять чувственных сознаний останавливаются, потому что сосредоточение ментального сознания очень мощное, поэтому оно действует в одиночку. Но в нашей обыденной жизни довольно часто ментальное сознание сотрудничает с чувственными сознаниями. Предположим, что вы находитесь на выставке, где ваше внимание захватил какой-то шедевр, настолько он интересен и красив. Поэтому ваше ментальное сознание полностью поглощено им. Люди говорят у вас за спиной и вокруг вас, и все же вы не слышите. Ваша энергия течет в одном направлении.

Но сосредоточение само по себе необязательно является положительным. Если вы сосредоточиваетесь на объекте своих страстных желаний, то можете сойти с ума. Но если вы сосредоточиваетесь на истине не-самости, непостоянства, тогда у вашего сосредоточения будет освобождающее воздействие. Поэтому мы должны отличать правильное сосредоточение от ложного сосредоточения.

Осознанность

Слово «осознанность» пишется на китайском языке иероглифами, означающими *быть цельным и правильное внимание*. На санскрите это звучит как *сама смрити*. «Сама» значит *правильный*. Первое значение «смрити» – помнить. Практикуя осознанность, мы помним о том, что нужно помнить. Осознанность подобна энергии, которая помогает вам осознавать то, что происходит. Когда вы делаете что-то благое, то осознаете, что делаете что-то благое. Когда вы делаете то, в чем можете позднее раскаяться, то осознаете, что делаете то, о чем со временем пожалеете. Осознанность совершается в вас. Семя осознанности присутствует в вас; оно бывает сильным или слабым в зависимости от вашей практики и усердия.

Мы должны отличать правильную осознанность от ложной осознанности. Это зависит от объекта вашей осознанности и от того, как вы управляете осознанностью. Если вы сосредоточиваете внимание только на отрицательных вещах, на объекте вашего страстного желания или объекте вашего гнева, то теряете свою независимость; такая осознанность ложна, она отрицательна. Чем активнее вы сосредоточиваете ум

на человеке, которого ненавидите, тем сильнее вы ненавидите его. Правильная осознанность должна возвращать вас к вашим вдохам и выдохам, указывать вам на присутствие в вас гнева, который может заставить страдать вас и его. Вот правильная осознанность: заботиться о своем гневе и не сосредоточивать все свое внимание на человеке, которого вы считаете источником своего страдания. Таким образом, мы отличаем правильную осознанность от ложной осознанности.

Озарение

Благодаря сосредоточению и осознанности возможна пятая особая ментальная формация. Правильная осознанность, называемая термином «праджня», способна освобождать, приносить сострадание и понимание. Неправильная осознанность представляет собой утверждение, которое может быть противоположно истине. Вы верите, что такова истина; вы совершенно убеждены в том, что это и есть истина. Вы считаете какого-то человека врагом. Вы верите, что он злой, поэтому вы должны погубить его, если хотите жить в безопасности и быть счастливым. Такая уверенность является ложным озарением. У многих людей возникает ложное озарение, неправильные восприятия, основанные на наших поступках и решениях. Поэтому так важно отличать правильное озарение от ложного озарения. У нас есть некие представления, в правоте которых мы убеждены. Если кто-то скажет: «Подумай еще раз», это может помочь нам, у нас может появиться возможность. Быть слишком уверенным в чем-то опасно, особенно когда вы занимаете очень важное общественное положение и ваши решения влияют на жизнь многих людей.

Что касается врачей, то их неправильные диагнозы могут убить кого-то. Поэтому им следует быть осторожными. Врачи рассказывали мне, что в медицинском институте их учат, что, даже если они уверены, нужно проверить еще раз. Это сомнение вдвойне истинно для тех из нас, кто желает практиковать осознанность. Иногда мы слишком уверены в своих мнениях. Гнев, страх, отчаяние, ненависть – все это в нас рождается из-за искаженных восприятий. Для нас будет полезно написать на листе крупными буквами: «Ты уверен?» и повесить его у себя в конторе, на рабочем месте. Вот колокольчик осознанности. Всегда возвращайтесь к своему восприятию, постоянно проверяйте его и не будьте слишком уверены в нем.

Глава 5

Восприятие и реальность

В нашем хранящем сознании у нас есть прямой доступ к реальности, таковости. В коре, хранилище, в каждом из нас лежит основополагающая мудрость, способная прямо соприкасаться с самой реальностью. У хранящего сознания есть доступ ко всей информации, которая есть, ко всей полноте семян. Но часто, когда мы что-то чувственно переживаем,

у нас возникает обусловленное чувство либо привязанности, либо отращения на основе предыдущего опыта. Мы классифицируем вещи согласно категориям, которые уже есть в нашем хранящем сознании.

Нашему восприятию чего-либо свойственно корениться в почве наших прежних переживаний. В прошлом мы получили какой-то опыт и сравниваем его с тем, что мы встречаем в настоящий момент; и мы чувствуем, что мы осознаем это. Мы красим информацию в цвета, которые уже есть в нас. Поэтому основную часть времени мы не получаем прямой доступ к реальности.

Некоторые устрицы живут на дне моря. Лишь небольшая часть света, которым мы наслаждаемся здесь, способна достичь дна. Но у устриц нет возможности увидеть голубой океан; для них голубой океан не существует. Мы, люди, ходим по Земле. Когда мы смотрим вверх, то видим звезды, созвездия, луну, синее небо; когда мы смотрим вниз, то видим голубой океан. Мы полагаем, что мы гораздо выше устриц; и у нас возникает впечатление, будто мы видим и слышим все на свете. Но на самом деле мы тоже своего рода устрицы. У нас есть доступ только к очень ограниченной области таковости.

Наша неспособность соприкоснуться с реальностью вызвана по большей части неведением в отношении своего «я». Мы не понимаем, что «я» создано лишь из элементов «не-я». Мы привязаны к этому представлению о «я», придумываем всякую всячину о себе; мы считаем себя выше, ниже кого-то или равными ему. Мы попадаем в плен любви к себе, *манасу*. Именно так сознание манаса получило название «любовник», то есть любовник с множеством иллюзий, которые служат основой привязанности. Из-за любви к своему «я» нам трудно ясно воспринимать реальность. Задумайтесь: когда вы страстно увлечены каким-то человеком, то в действительности не любите его. Вы создаете образ, а затем любите этот образ. Этот образ нашей любви – не то, что есть на самом деле. Таково ментальное олицетворение реальности, а не сама реальность. И это верно, когда мы смотрим на гору, Париж, звезду или другого человека. Обычно мы у нас есть лишь олицетворения.

Манас живет в сфере иллюзии. Но у ментального сознания и у чувственного сознания, как и у нашего хранящего сознания, есть способность устанавливать связь с самой реальностью. Для этого нужно учиться, потому что многие люди утратили это умение. Но радует то, что благодаря практике осознанности мы можем снова научиться соприкоснуться с таковостью.

Чувственное сознание может часто устанавливать прямую связь с реальностью. Наше сознание глаз, ушей, носа, языка и тела не использует умозаключения или анализ. Способ прямого познания называется *пратьекша прамана*. Когда вы смотрите на облако, вам не нужно думать или рассуждать. Вам не нужно использовать умозаключения или выводы. Вы просто знаете.

Наше ментальное сознание может также соприкоснуться с реальностью благодаря рассуждениям, *анумана прамана*. Наш ум может использовать дискурсивное рассуждение, индукцию, дедукцию и умозак-

лючения. Предположим, что вы видите издали поднимающийся дым и делаете вывод о том, что там что-то горит, потому что нет дыма без огня.

Но прямое восприятие иногда неправильно. Порой мы уверены в том, что услышали нечто, например плач ребенка. Но на самом деле мяукала кошка. Из-за наших предвзятых мнений чувственное сознание может повести нас в неверном направлении. Непрямое восприятие, рассуждение, тоже часто бывает неправильным.

Знания мешают познавать

Зачастую именно наши знания становятся для нас самым большим препятствием для установления связи с таковостью. Поэтому очень важно научиться избавляться от наших воззрений. Знания мешают познавать. Если вы догматичны в своих рассуждениях, тогда очень трудно получить новые озарения, постичь новые теории и понять мир. Будда сказал: «Я прошу вас считать мое учение плотом, помогающим вам перебраться на другой берег». Вам нужен плот, чтобы переплыть реку и выйти на другом берегу. Вам не нужно поклоняться плоту, носить его на плечах и гордиться тем, что вы обладаете истиной.

Будда сказал: «Даже Дхарму следует отбросить, не говоря уже о том, что не является Дхармой». Иногда он заходил еще дальше и говорил: «Мое учение подобно змее. Оно опасно. Если вы не умеете управлять им, оно ужалит вас».

Как-то раз на собрании один мастер дзен сказал: «Дорогие друзья, я не выношу слово “Будда”». Знаете, он является мастером дзен, но вот так отзывается о Будде. «Каждый раз, когда я вынужден произносить слово “Будда”, я вынужден идти к реке и три раза полоскать рот». Многие люди смутились, потому что он был буддийским учителем. Ему следовало восхвалять Будду. К счастью, в толпе нашелся один понимающий человек. Он встал и сказал: «Дорогой учитель, каждый раз, когда вы произносите слово “Будда”, я вынужден ходить к реке и три раза мыть уши». Вот буддийский пример хорошего учителя и хорошего ученика!

Три сферы восприятия

Будда написал:

*Все составные вещи подобны сновидению,
Фантому, капле росы, вспышке молнии.
Именно так следует их созерцать.
Именно так следует их воспринимать.*

Мы, буддисты, говорим о трех типах объектов, которые мы воспринимаем. Объект первого типа называется сферой реальности в себе. Согласно нему наши глаза, уши, нос способны достичь вещи в себе несмотря на то, что в будничной жизни мы редко действуем в этой сфере.

Вторая сфера – область олицетворений. Из-за наших попыток схватить реальность она утрачивается, и мы получаем лишь представление о

реальности, мир слепков. У нас есть некое представление о том, что такое реальность того или иного человека. Мы что-то выдумываем о том, кто он такой; наши представления – выдумки, а не сама реальность. Мы используем понятия, применяем представления, чтобы охватить реальность. Когда мы видим стол, то воспринимаем понятие, общее и универсальное представление о природе стола. Наше восприятие стола основано на идеях, но в нем нет существа самой вещи. В нем может быть отблеск реальности, но это не сама реальность.

Третья сфера объектов восприятия – простой образ. Когда вы видите сон, когда фантазируете, тогда все, что вы видите и чувствуете, принадлежит третьей области, а именно области простых образов, содержащихся в хранящем сознании. Вы увидели слона, а образ слона содержится в хранящем сознании. Когда вы видите сон о слоне, ментальное сознание, у которого есть доступ в хранилище, погружается туда и находит образ слона; слон, которого вы видите, не настоящий – он является не слонем олицетворений, но слонем простых образов.

Эти образы, хотя они и не вещь в себе, могут оказаться полезными средствами для медитации. Когда мы что-то воображаем, в действительности это не то, что мы воспринимаем своими органами чувств. Это представляет собой объект или результат нашего воображения. Предположим, что вы вообразили Будду. В принципе, Будда присутствует в вас как простой образ. Но простой образ Будды может помочь вам сосредоточиться, помочь вам соприкоснуться с подлинным вещественным Буддой, а именно с сосредоточением, пониманием и состраданием.

Вы можете по своему выбору воображать Будду в себе. Если вы можете сохранять этот образ во время сосредоточения, то можете развивать в своем уме покой, радость и сострадание. Существует медитация, которой я научился, когда был монахом-новичком, она может послужить полезным примером.

Медитация проходит таким образом. Сначала вы говорите себе: «Тот, кто кланяется, и тот, кому кланяются, оба по своей природе пусты». Это означает, что я Будда, и Будда – во мне, поэтому нет отдельной самости. Так начинается визуализация. Вы хотите стереть различие, двойственность между вами и Буддой. И вам не нужно внешнее средство для того, чтобы стереть препятствие между собой и Буддой. Ум сам по себе замечательный инструмент.

Визуализация продолжается: «Наш центр практики – сеть Индры, отражающая всех Будд повсюду». Сеть Индры описывается в буддийских сутрах как сеть, сделанная из драгоценных камней, в которой каждый камень, который вы видите, отражает все остальные камни. Глядя в один драгоценный камень, вы видите их все. Это означает, что все Будды в космосе проявляются в этом центре практики. Вы видите не одного Будду. Вы видите, как появляются бесчисленные Будды.

Предположим, что вы построили зал из зеркал. Затем вы входите в него, держа в руках свечу. Вы глядите в зеркало и видите себя и свечу; а когда вы оборачиваетесь, то снова видите себя и свечу в другом зеркале, а также видите себя и свечу в отражении другого зеркала. Одно зеркало

отражает не только другое зеркало, но и остальные зеркала, потому что в каждом зеркале есть вы и ваша свеча. Вам нужно лишь посмотреть в зеркало, и вы увидите все отражения себя и свечи вплоть до бесконечности. Здесь есть бесчисленные зеркала, бесчисленные свечи, бесчисленные вы.

Итак, когда вы установите связь с Буддой и вообразите его, вы найдете не только одного, но бесчисленных Будд, появляющихся вокруг вас. Вы представляете себе, что перед каждым Буддой стоите один вы, практикуя касание земли, Будды. Вы не можете сосчитать количество Будд и не можете сосчитать количество вас. Нет границы между вами и Буддой. Вы также перестаете думать, что вы – одна реальность, а Будда – иная реальность. Вы устанавливаете связь с природой взаимосвязанности и можете стереть представления об одном и множестве, о тождестве и различии.

Такая практика довольно трудна. Это труднее, чем просто кланяться статуе Будды или почтительно касаться земли. Такова практика взаимосвязанности, и она начинается с образа. Поэтому, когда мы говорим, что сфера восприятия представляет собой сферу «простого» образа, в наших словах нет недооценки. Практика занимает много лет. В тот миг, когда вы можете реализовать ее, вы чувствуете себя замечательно. Вы можете избавиться от представления об отдельной самости с помощью такой практики. Практика визуализации очень важна в буддизме.

Мать Будды

В Аватамсака Сутре есть замечательная история, описывающая молодого человека Судхану, который искал мать Будды. Юноша Судхана ходил ко многим учителям с этим поиском. Его учитель великий Бодхисаттва Манджушри посоветовал своему ученику пойти и поспрашивать самых разных людей, и не только старых учителей, но также молодых учителей, и не только буддийских учителей, но и небуддийских учителей. Затем однажды Судхана узнал о том, что ему нужно пойти и встретиться с матерью Будды, потому что он может многое узнать у нее. Он пошел искать ее, потратил много сил, но так и не смог найти ее. Кто-то сказал ему: «Тебе не нужно никуда ходить. Просто сядь, выполняя осознанное дыхание и визуализацию, тогда она придет». Он перестал искать, сел и начал практиковать. Неожиданно он увидел, как из глубины земли поднимается лотос с тысячей лепестков. Он увидел, что на одном из этих лепестков сидит мать Будды, госпожа Махамая. Он поклонился ей и в тот же миг осознал, что сидит на том же самом лотосе, на том же самом лепестке, на одном из лепестков. Каждый лепесток стал целым лотосом с тысячей лепестков. Вы видите, что одно содержит в себе все.

У лотоса была тысяча лепестков. Госпожа Махамая сидела на одном лепестке, но вдруг этот лепесток стал целым лотосом с тысячей лепестков. И он увидел себя, молодого человека, сидящим на одном лепестке, и вдруг осознал, что его лепесток стал целым лотосом с тысячей лепестков. Он очень обрадовался, соединил ладони у груди и посмотрел вверх. Очень красивый разговор начался между матерью Будды и молодым

человеком Судханой. Махамая сказала: «Юноша, да будет тебе известно, что миг, в который я зачала Сиддхартху, был исполнен блаженства, которое наполнило все мое существо. Присутствие Будды внутри – чудесное переживание. Это вершина счастья. Знай же, юноша, что после того, как Сиддхартха вошел в мое чрево, бесчисленные Бодхисаттвы пришли отовсюду и попросили у меня разрешение войти в меня и навесить моего сына. Бесчисленные Бодхисаттвы, друзья Сиддхартхи, пришли к нему, чтобы убедиться, что их другу достаточно удобно. Все они вошли в мое чрево, их были миллионы. И все же у меня создалось впечатление, что, если бы еще какие-то Бодхисаттвы захотели войти внутрь, для них нашлось бы достаточно места. Юноша, да будет тебе известно, что я мать всех Будд в прошлом. Я мать всех Будд в настоящем. И я буду матерью всех Будд в будущем». Вот что она сказала. Замечательная речь, очень проникновенная. Такова работа визуализации, чтобы показать вам природу взаимосвязанности, показать вам истину того, что одно содержит в себе всё. Самый крошечный атом содержит в себе весь космос.

Кто такая Махамая, мать Будды? Это кто-то вне вас, или вы сами? Все мы носим Будду в своем чреве. Махамая – женщина, ясно осознающая эту истину. Когда она идет, когда она сидит, она остается очень осторожной, потому что она знает о том, что носит в себе Будду. Она знает о том, что все, что она ест, пьет или делает, все увиденные ею фильмы воздействуют на ее дитя. Будда Шакьямуни сказал: «Вы Будда. В каждом из вас есть малыш Будда». Не важно, женщина вы или мужчина, все равно вы носите в себе Будду. И все мы не настолько осторожны, как Махамая в том, как мы едим, пьем, курим, тревожимся, проецируем и т.п. Мы не ответственная мать Будды. Как и у Махамаи, в нас есть достаточно пространства, и не только для Будды, но и для бесчисленных Будд. Мы можем заявить, как Махамая, что мы были матерями всех Будд в прошлом. Мы можем быть матерью всех Будд в настоящем. Сможем ли мы быть матерью всех Будд в будущем?

Махамая – внешняя объективная реальность, или она пребывает в нас? Если вы вообразите, что вы будущая мать Будды, тогда все сложности исчезнут. Вы можете поступать ответственно, как мать Будды, чтобы Будда внутри вас мог проявиться для вас и всего мира. Поэтому визуализация – очень важное средство. Она может помочь нам стереть в себе все эти неправильные восприятия, чтобы реальность могла проявиться для нас предельно ясно.

Сферы восприятия в сновидениях и творчестве

В сновидении вы чаще всего пребываете в сфере восприятия простых образов. Вы не используете глаза, уши, нос или язык. Но в сновидении вы видите, слышите, слушаете и говорите. Вы видите друзей, вы видите странных живых существ. Вы можете увидеть войну, падающие бомбы. Вы можете увидеть умирающих людей. Вы можете даже целоваться, можете даже заниматься любовью, но никого нет, все это нереально, здесь нет даже понятий. И вы верите, что сновидение подлинное, нечто

абсолютно настоящее, потому что вы плачете и смеетесь и проявляете самые разные реакции. Отчаяние, ненависть, гнев – все эти ментальные формации происходят во время вашего сновидения, когда вы видите что-то, слышите что-то, воспринимаете что-то.

Но если мы исследуем глубоко, то видим, что иногда сфера олицетворений и сфера реальности проникают друг в друга во время сновидения. Если вы спите в очень теплой комнате (я надеюсь, что в вашей комнате не слишком тепло), вам может присниться, что вы пришли в пекарню. Или, если там слишком холодно, вам может присниться, что вы плаваете среди льдин. Итак, образ плавания среди льдин приходит не только из сферы простых образов, но и из сферы реальности.

Если вы спите с кем-то и этот человек во сне положил на вас голову или руку, вам может присниться, что на вас сидит привидение и вы пытаетесь освободиться от него. Значит образ привидения как-то связан с телом другого человека. В сновидении вы можете увидеть, что вы вступили с кем-то в сексуальную связь; возможно, у вас случится эякуляция. Вы просыпаетесь и видите, что у вас случился выбор спермы.

Три сферы восприятия соединены. Сфера олицетворений рождается на почве сферы реальности; иногда в сфере образа есть нечто вещественное. А сфера простого образа рождается из сферы олицетворений и из сферы реальности, она может также заключать в себе нечто вещественное.

В сфере простого образа есть образы двух типов: вещественные и невещественные. Предположим, что в сновидении вы видите друга, которого очень хорошо знаете, и разговариваете с ним. Это простой вещественный образ. Но в сновидении вы также видите человека, которого уже знали прежде; этот человек может быть сочетанием нескольких элементов, взятых из разных мест. Предположим, что вы видите слона. Слон в вашем сновидении является воспроизведением слона. Это образ. Он очень похож на подлинный образ слона, которого вы видите, когда бодрствуете. Но предположим, что вы видите слона, летающего в небе, это уже сочетание. Вы берете что-то отсюда и оттуда, таково творение вашего ума; вы используете свою свободу, фантазию, а не подлинное воспроизведение образа сферы олицетворения.

Если вы артист, художник, поэт или архитектор, тогда вам следует или нужно обладать богатым воображением. Вы используете сферу реальности и сферу воспроизведения, чтобы создать то, что еще не существует. То, что вы создаете, в значительной степени зависит от вашей визуализации и воображения. Если вы архитектор, то не просто повторяете и рисуете вещи, которые уже были созданы прежде. Вам нужно воображать новые формы архитектуры. Ментальное сознание способно творить, причем не только произведения искусства, но и мир, в котором мы живем.

Четыре умозрительных исследования

Когда вы говорите о Париже, то создаете в уме образ Парижа. Но мы можем глубже заглянуть в простые образы и олицетворения, чтобы ус-

тановить связь с реальностью в них. Для того чтобы сделать это, нам нужно глубже исследовать природу названий, которые мы даем вещам. Буддисты используют практику, называемую четырьмя умозрительными исследованиями. Исследование предполагает, что мы не только используем способность ментального созидания, но и позволяем себе установить связь с реальностью и попытаться увидеть, как вещи в действительности существуют. Если мы смотрим глубоко и не обманываемся названиями самостей и сущностей, то открываем для себя подлинную природу самостей и сущностей. Когда мы всматриваемся в реальность, которая носит название, мы должны уметь видеть ее, как она есть, а не фантазировать о ней. Мы практикуем, чтобы название не влияло на нас, потому что, когда мы попадаем в плен имени, мы не можем видеть реальность.

Когда вы слышите слово «облако», звук «облако» рождает образ, приносит знак, символ вместе с формой и цветом; звук «облако» может также навеять определенные чувства и мысли. В учении говорится, что, когда Бодхисаттва смотрит на название, спрашивает название, он видит исключительно название, не придавая ему большее значение.

В Милиндапанхе король Милинда спрашивает монаха Нагасану: «У младенца в материнском чреве такое же сознание, что и у того, кто умер?» Сознание того, кто умирает, называется *кускути*. Сознание того, кто рождается, называется *пратисамни*. Это одно и то же сознание, или они различаются? Возникает вопрос тождественности и различия. Это тот же самый человек, который умер прежде, или другой? Вот какой вопрос поставил король Милинда. А Нагасана сказал: «Я прошу вас подумать о себе, когда вам было три месяца, когда вы были нежным младенцем. Вы тот же самый, что и этот малыш? Вы ответите отрицательно, потому что теперь вы очень большой, могущественный, крепкий, вы не тот же самый. Но пусть вы изменились, стало ли другим ваше сознание? Нет, вы не другой, потому что без того малыша вы не были бы теперь королем». Так, ответ заключается в том, что они не одно и то же, и они — не два разных существа. А Будда ответил так: «Не попадайте в плен к представлению о тождестве, не попадайте в плен к представлению о различии». Вы сохраняете имя, которое было у вас при рождении, но только имя остается прежним. Вы развиваетесь всю жизнь, поэтому вы изменились. Каждый миг вы переживаете смерть и рождение. Поэтому мы смотрим на реальность без природы тождества и различия; и если мы так понимаем перерождение, значит мы настроены на буддийский образ мысли.

Одна история рассказывает о человеке, который пришел к соседу с горшком молока и сказал ему: «Я прошу тебя сохранить это молоко для меня. Через час я вернусь и заберу его». Но он отсутствовал много дней; а когда этот человек вернулся, его молоко превратилось в сыр или в нечто типа йогурта. И он сказал: «Нет! Это не мое. Я просил тебя хранить мое молоко, но ты даешь мне йогурт». Этот человек не знает истину. Молоко и йогурт — не одно и то же, но они не являются и абсолютно разными сущностями.

Первое умозрительное исследование: название

Прежде всего, мы исследуем название или слово, *нама парьесана*. Мы размышляем о названии и о слове, потому что они могут навеять образы, мысли и чувства. У каждого из нас есть имя. У большинства из нас имя не изменилось, мы же значительно изменились. Таким образом, существует промежуток между названием и реальностью. Мы склонны верить, что, раз имя остается прежним, то и реальность осталась прежней. Имя может быть обманчивым. Когда мы слышим имя, у нас создается впечатление, что мы знаем вещь.

Когда вы произносите слово «христианство», то полагаете, будто вы знаете, что такое христианство. Вы знаете название и полагаете, что также знаете реальность христианства. Когда вы слышите название, у вас возникает чувство, представление, понятие о христианстве. Мы должны быть внимательными, когда используем имя. Реальность, у которой есть имя, может не оказаться реальностью вещи в самой себе.

Когда мы слышим слово «ислам», у нас появляются представления, чувства. Нам кажется, что мы понимаем название; мы полагаем, что понимаем ислам как реальность. Но наши представления об исламе далеки от истины. Когда кто-то описывает вам какого-то человека и говорит: «Это француз», слово «француз» сразу же дает вам некое представление, чувство. Но это только название.

Когда мы слышим слово «террорист», многие люди немедленно представляют себе человека бессердечного и бесчувственного, который полон злобы и желания убивать людей. Существует убеждение, что террорист — совсем другой человек, что вы им быть не можете. И все же, когда мы смотрим в реальность, мы можем понять, что мы и есть тот человек, который сеет ужас внутри нас и вокруг нас. Но мы по-прежнему проводим грань между террористом и тем, кто им не является, и чувствуем, что мы принадлежим лагерю мирных людей. Но когда мы исследуем истину, то видим ситуацию иначе.

Название может быть очень опасным. Для того чтобы установить связь с реальностью, пока мы исследуем это слово, нам нужно увидеть, что это всего лишь слово, и не обманываться им. Именам и словам очень свойственно создавать чувства, эмоции и пристрастные представления. С помощью осознанности мы научимся не попадать в плен к слову или названию.

Второе умозрительное исследование: значение слова

Второе умозрительное исследование — *ваступаризана*, анализ значения слова, произнесенного в терминах самостей и сущностей. Отец, дочь, Будда, Сократ, Саддам Хусейн, Жак, вы, я, мы — все это называют самостями, а каждая самость носит название.

В 1966 году я шел с другими людьми в Филадельфии на мирной демонстрации. Ко мне подошел репортер и задал вопрос: «Вы с севера ли юга?» Север и юг — названия. Мы были на мирной демонстрации, где выражали свое желание покончить с войной во Вьетнаме. Когда я посмотрел на него, то увидел, что в его уме есть два ящика с представле-

ниями, в один из которых он захотел поместить меня. Если бы я сказал, что я с севера, тогда он счел бы меня сторонником коммунистов и решил бы, что я пришел на демонстрацию поддерживать коммунизм. Если бы я сказал, что я с юга, он счел бы меня антикоммунистом. Я практиковал дзен буддизм, поэтому знал, как опасно давать какой-либо ответ. Назови я север или юг, я лишь еще глубже погрузил бы этого человека в его представления и понятия. Поэтому я улыбнулся и сказал: «Я из центра». Есть такой регион, он называется центральным Вьетнамом, я сказал правду. Мой ответ смутил его, потому что он полагал, что есть два варианта: либо с севера, либо с юга. Он смутился. Он уже не был уверен в себе, поэтому у него появилась возможность поинтересоваться истиной.

В начале войны в Ираке президент Буш сказал: «Вы либо с нами, либо с террористами». Это очень ясно означает, что, если вы не с американцами, значит вы их враг и вас нужно уничтожить. А еще это означает, что на свете есть только террористы и те, кто им противостоит; разумеется, президент Буш верит, что он выступает на стороне тех, кто борется с террористами. Ему кажется, что у него есть благородная миссия нести человечеству цивилизацию и порядок. Если у вас есть такое убеждение, оно дает вам много энергии. Но мы знаем, что очень опасно попадать в плен к словам, быть слишком уверенным в том, что мы уже знаем, как устроен мир. Мы готовы наклеивать на вещи и явления ярлыки представлений, которые уже есть у нас.

Третье умозрительное исследование: условное обозначение

Третье умозрительное исследование называется *свабхава праджняпти парьесана*. Слово «праджняпти» переводится как *условное обозначение*, а это означает, что мы по взаимному согласию называем что-то определенным именем. Например, свидетельство о рождении – условное обозначение. Все мы согласны с тем, что свидетельство о рождении – листок бумаги, который удостоверяет, что ребенок родился в такой-то день. Но когда мы смотрим глубоко, то понимаем, что рождения нет, что ребенок – только продолжение отца, матери, предков, что ребенок – только новое начало, новая точка отсчета. Поэтому «рождение» – условное обозначение, ведь все мы согласны с ним, но нас пленило представление о рождении.

Если мы сидим и вместе медитируем, то соглашаемся с тем, что пространство над нашими головами называется «над», а пространство под нами – «под». Это очень полезно. Но в отношении истины мы не должны быть зависимыми от представлений о «над» и «под», потому что наши японские друзья, практикующие задзен на другой стороне планеты, сидят точно так же, как и мы. Но они не согласны с тем, что наше «над» то же самое, что и их «над». На самом деле, для них это «под», а их «над» является нашим «под».

Предположим, у вас есть палка. Одну ее сторону мы назовем левой, а другую – правой. Скажем, вам не нравится ее правая сторона, вы хотите избавиться от нее. Тогда вы отрезаете ее правую часть; но когда вы сде-

лаете это, другая часть палки станет правой. Даже если расстояние между левой и правой сторонами составляет нанометр, правая часть остается. Лево и право – не реальности, а условные обозначения.

Если вы сын, значит вы не отец. Но мы существуем только потому, что есть отец. Вы считаете сына чем-то абсолютно отличным от отца, и полагаете, что сын может существовать без отца. Но это не так. Со временем у вас будет собственный сын, и вы станете отцом. Таким образом, сын и отец – просто условные обозначения, и для своего существования они зависят друг от друга. Это как три тростника, которые опираются друг на друга, чтобы не упасть. Если вы возьмете один тростник, другие два упадут.

Все самости и сущности представляют собой условные обозначения. Они не настоящие сущности. Это не реальные сущности, которые есть сами по себе. Таким образом, можно называть Будду Буддой, можно называть Осаму бен Ладена Осамой бен Ладеном. Но мы должны знать, что Будда сделан из элементов, не являющихся Буддой, что бен Ладен сделан из элементов, не являющихся бен Ладеном. То же самое верно в отношении президента Буша, младшего. Если мы вглядываемся в президента Буша, то должны увидеть, как он сделан. Мы должны увидеть протестантское наследие, должны увидеть географическую, культурную и религиозную подоплеку. Если мы еще не увидели эти вещи, значит вовсе не увидели президента Буша. А если вы поняли, как кто-то сделан, то понимаете, что, раз мы условно согласились называть их по имени или титулу (например, президент), это только условное обозначение, а не истина.

Этот третий уровень исследования приводит нас к природе взаимосвязанности. Мы можем смотреть и видеть, что цветок сделан из элементов, не являющихся цветком. Синоним взаимосвязанности – взаимопроникновение. Каждая вещь содержит в себе все остальные, всё проникает во всё остальное. Глядя в одно, вы видите присутствие многих, присутствие всех.

Нам говорят, что человеческое тело состоит из миллионов клеток. Одна клетка содержит в себе все клетки, в ней находится весь набор генетического наследия. Мы можем называть ее индивидуальной клеткой, но с условием, что мы понимаем ее взаимосвязанную природу. Иначе говоря, мы должны увидеть, что термин «индивидуальная клетка» представляет собой условное обозначение.

Будда тоже говорит о нашем языке, используя условные обозначения. Однажды он спросил своего ученика Ананду: «Ананда, ты хотел бы взойти со мной на гору Гридхракута?» Он использовал местоимения «ты» и «я», и все же не попал к ним в плен. Он знал, что эти термины – просто условные обозначения. Слово «природа», даже термин «взаимосвязанная природа», или «природа взаимосвязи» – условное обозначение. Мы могли бы назвать это *неприродной природой*, поэтому мы даже не пленяемся представлением о том, что у всего есть природа взаимосвязи, у всего есть природа взаимосвязанности; и мы не пленяемся словом «природа», так называемой сущностью *природы*. Поэтому Будде

пришлось пойти дальше и говорить о *неприродной природе*. В буддийской природе есть слово «не-природа», как природа всего. Слово «природа», которое мы используем в буддизме, тоже является условным обозначением.

Можно использовать слово «Будда», название «природа», местоимения «ты» и «я», если у вас есть глубинное понимание взаимосвязанности. Мы можем называть себя матерью или отцом, сыном или дочерью; мы должны использовать эти слова. Но когда мы применяем такие слова, то можем напоминать себе о том, что мы одновременно являемся отцом и сыном.

Четвертое умозрительное исследование: особенность

Четвертое умозрительное исследование – *вишеша праджняпти парешана*. Слово «вишеша» означает *особенность*. У всего есть знак, отличие. Например, когда мы смотрим на цветок, то видим общий знак «цветок». Мы видим это в сфере олицетворения. Но по мере того как мы глядим, мы можем увидеть особенности, которые в своем единстве позволяют проявиться чему-то универсальному.

Дом это сущность. Когда мы смотрим на дом, то универсальный знак «дом» воспринимается нами, и мы называем его домом. Но если мы смотрим глубоко, то можем увидеть элементы песка, цемента, дерева, стекла, гвоздей и всех прочих вещей, которые в своем единстве сделали возможным существование дома.

Мы можем называть какого-то человека Джеком или Джил. Он Джек составлен из пяти элементов, а именно из его тела, чувств, восприятий, ментальных формаций и сознания. И если мы продолжим, то увидим много особенностей, которые в своем единстве делают возможным существование знака чего-то универсального. Бодхисаттва смотрит на особенность и понимает, что эта особенность также представляет собой условное обозначение, а не что-то отдельное и цельное, индивидуально существующее. Когда Бодхисаттва смотрит на знаки особенности самости или сущности, он не обманывается знаком. Он понимает, что не только в своем универсальном знаке вещь является условным обозначением, но и в своих особенных знаках она также представляет собой совокупность условных обозначений.

В отсутствии двойственности рождается ненасилие

Некоторые ученые, изучающие мозг, склонны объяснять явления в категориях монизма, они все воспринимают как взаимосвязанные части единой реальности. Другие склонны объяснять явления в категориях двойственности. Люди часто задают вопрос: «Мозг и ум – одно и то же, или два разных явления?» Одни полагают, что это два разных явления; держась этого двойственного воззрения, они спрашивают: «Как нейронные процессы могут превращаться в субъективное сознание?» Некоторые верят, что ум и мозг – одно и то же. Буддийское учение советует нам не считать вещи ни одинаковыми, ни разными. Можно научиться так смотреть на вещи. Когда наш отец родился, он был очень малень-

ким. Затем он вырос, повзрослел и сильно изменился. Он не был всю жизнь одинаковым, и все же он не два человека. Таким образом, когда мы вглядываемся в реальность, то видим истину «ни одинаковости, ни различия». Например, вы его дочь, и вы задаете вопрос: «Я едина с моим отцом, или я совсем другой человек?» Учение ясно указывает на то, что вы ни тот же самый человек, ни другой человек, но его продолжение. Таким образом, двойственное мышление сбивает с толку и может внушить вам, что хорошие и плохие люди – враги, что хорошие должны все время воевать с плохими. Такая теология приносит много страданий и бедствий.

Согласно буддийскому учению, у гнева органическая природа. У любви тоже есть органическая природа. Страдание и счастье тоже органические, и они взаимосвязаны. Это как мусор и цветы. Хороший органический садовник не считает сор своим врагом, потому что он ясно воспринимает взаимосвязанность всего сущего. Он знает, что может использовать сор, чтобы сделать компост и обогатить им почву, сор можно превратить в цветы. У него нет двойственного мировосприятия. Поэтому он спокойно относится как к цветку, так и к сору. Он знает, что без сора у него не может быть красивых цветов.

Когда мы знаем, что наши страдания, ненависть и страх органичны, мы не пытаемся убежать от них. Мы знаем, что если мы практикуем, то можем преобразить их, а они могут питать наше счастье и благополучие. Медитация основана на интуитивном понимании отсутствия двойственности – существует единство между добром и злом, страданием и счастьем. Таким образом, метод управления нашим страданием всегда ненасильственный. Когда вы принимаете не двойственную природу реальности, ваш образ жизни становится ненасильственным. Вы больше не чувствуете потребность бороться со своим гневом или страхом, потому что вы видите, что ваш гнев и ваш страх и есть вы сами. Поэтому попытайтесь управлять ими самым деликатным образом. Больше нет борьбы. Практика лишь преобразует и заботится. О гневе и страхе следует заботиться так, чтобы наилучшим образом помогать им превращаться в любовь и сострадание. Итак, не двойственная основа медитации возвращает ненасильственный метод практики. Вы управляете телом и чувствами самым ненасильственным способом. Если вас пленит двойственное мировосприятие, вы будете страдать; вы будете гневаться на свое тело и чувства. Вы пытаетесь убежать и ищете то, что позволяет вам не переживать страдания в вашем теле или эмоциях. Но, как мы уже поняли, счастья не бывает без страдания, левого не бывает без правого. Без этого не может быть того.

Если кто-то говорит, что можно быть либо с ним, либо с террористами, значит он глубоко привязан к двойственному мировосприятию. Это все равно что сказать: «Если ты не христианин, значит ты враг Христа». Это не здравая теология. Также неправильно говорить: «Если ты не с Буддой, значит ты против Будды». В учении и практике буддизма нам всегда напоминают о том, что Будда был живым существом, что нет никакого различия между Буддой и живыми существами. Если вы удалите

в Будде живое существо, он перестанет быть Буддой. Суть этого учения существует во всех традициях.

«Вы либо с нами, либо с террористами» – не благая политика. И это также не хорошая дипломатия. Дело в том, что правительства, которые не придерживаются такого же воззрения, не любят слушать это. Вы отчуждаетесь от своих союзников, когда говорите: «Если вы не с нами, значит вы террористы». Никто не хочет быть с террористами.

Мы живем в такое время, когда медитация больше не является индивидуальной практикой. Мы должны практиковать вместе как община, нация, человечество. Если мы действительно хотим мира, то должны пытаться смотреть на реальность так, чтобы не было разделения. Очень важно научиться смотреть беспристрастно. На своем опыте мы знаем, что, если другой человек не счастлив, нам очень трудно быть счастливыми. Другой человек может быть нашей дочерью, женой, матерью, сыном, отцом, соседом. Другой человек может быть из христианской, иудейской, буддийской или мусульманской общины. Мы знаем, что безопасность и покой – не индивидуальные понятия, поэтому естественным образом будем трудиться ради всеобщего блага. Все, что мы делаем для того, чтобы помочь своим друзьям, соседям и другим странам обрести безопасность и уважение, приносит пользу и нам. В противном случае нас пленит наше высокомерие, и наше двойственное воззрение заставит нас действовать таким способом, который будет продолжать губить нас и разрушать мир.

Фиалки

Все мы знаем о том, что чудеса жизни есть всегда: синее небо, белое облако, красивая река, дождь, цветы, птицы, деревья, дети. Вчера во время медитации ходьбы я заметил в траве две фиалки. Они были очень красивыми, крошечными, насыщенными. Я сорвал оба цветка и поднес их двух монахам, приехавшим из Вьетнама. Я сказал им: «Эти цветы доступны только в Чистой Земле»; и я уверен, что эти монахи поняли мое послание. Дело в том, что, если мы осознанны, если мы можем установить глубокую связь с чудесами жизни, тогда Чистая Земля (царство божье) доступна нам. Остается вопрос, доступны ли мы Чистой земле? Сделать себя доступным Чистой Земле совсем не трудно. Станьте осознанным, пока вы смотрите, пока вы касаетесь. Вы прикасаетесь к земле стопами. Мы можем оставаться в Чистой Земле все сутки напролет с условием, что мы поддерживаем в себе осознанность. Люди склонны полагать, что наш мир полон невзгод и страданий; мы хотим уйти туда, где нет страданий.

Согласно моему определению, Чистая Земля, или Царство Божье, это не место, где нет страданий, потому что между страданием и счастьем есть связь. Счастье можно познать только на фоне страдания. Поэтому нам нужно страдать для того, чтобы познать счастье. Когда мы смотрим глубоко, то видим, что счастье невозможно, когда в нас нет понимания и сострадания. Счастлив тот, кто хорошо понимает и глубоко страдает. Без сострадания и понимания вы не можете ни с кем общаться, вы пол-

ностью изолированы. Я прошу вас посмотреть вокруг и исследовать; вы ясно поймете, что человек, ясно понимающий и страдающий, сам не страдает, он счастлив. Для того чтобы быть счастливыми, мы должны развивать понимание и сострадание. Но если страдания нет, тогда можно развивать понимание и сострадание. Благодаря принятию страдания возникает понимание, появляется сострадание. Вообразите место, где нет страдания. У наших детей не было бы возможности развивать свое понимание, учиться быть сострадательными.

Приняв страдание, вы учитесь понимать и сострадать. Если в Царстве Божьем нет страдания, там не будет также понимания и сострадания, а без этого вы не можете называть это Царством Божьим или Чистой Землей Будды. Вот очень ясное и очень простое понимание. Поэтому согласно моему определению Чистой Земли Будды, Царства Божьего, это место, где у вас очень много возможностей учиться быть понимающим и сострадательным. Когда у вас есть ясное понимание и сострадание, вы уже не боитесь сора, потому что умеете превращать его в компост. Вот восприятие вещей без двойственности. Маленькие цветы, которые я сорвал вчера и предложил монахам из Вьетнама, чудесны. Если мы не осознанны, то не можем установить с ними связь. Вот чудеса жизни, прямо в настоящий момент в нас и вокруг нас. Наш мозг – чудо. Наши глаза – чудо. Наше сердце – чудо. Каждая клетка нашего тела – чудо. Все эти вещи принадлежат Царству Божьему, Чистой Земле Будды. Но мы живем так, что совсем не осознаем их присутствие. Нас пленяют наши тревоги, отчаяние, зависть, страх; и мы теряем Божье Царство, теряем Чистую Землю.

Глава 6

Вы можете обрести свободную волю

Когда вы ходите, вам не нужно приказывать левой ноге делать шаг; вы не командуете правой ноге делать шаг. Все происходит не так. Вы просто шагаете естественно и спонтанно; и если подключается ваша осознанность, это случается всякий раз с небольшим опозданием. Поэтому встает вопрос: является ли наше ментальное сознание лишь куклой нашего хранящего сознания? Если наше ментальное сознание – только кукла, то решение принимается на уровне хранящего сознания, где никогда не прекращаются скрытые когнитивные процессы. Так есть ли у нас свободная воля?

Свободная воля может быть, если вы развиваете осознанность. Вы используете осознанность и сосредоточение, чтобы достичь озарения. С помощью этого озарения вы можете принимать решения, основанные на подлинной таковости вещей. Вы не просто кукла хранящего сознания. У нас есть независимость, но мы должны использовать свою независимость для того, чтобы поливать положительные семена в хранящем соз-

нании. Наше будущее зависит в полной мере от ценности нашего хранящего сознания.

Карма: ваши мысли, речь и телесные действия

Мы, буддисты, также называем хранящее сознание сознанием воздаяния, *vipaka* на санскрите. Випака означает созревание плода. Например, природа такого плода, как слива, представляет собой процесс изменения и созревания. Сначала слива маленькая, зеленая и кислая. Но если ей дать возможность расти, она становится большой, фиолетовой, сладкой и дает семя.

Мы склонны полагать, что мы являемся сущностью, которая движется в пространстве и времени к будущему. Мы полагаем, что прямо сейчас мы такие-то и останемся неизменными, когда достигнем некой точки в будущем. Но в действительности все происходит не так, потому что мы все время меняемся. У реки Миссисипи есть название. Это название, Миссисипи, остается неизменным, но сама река Миссисипи все время меняется, вода в ней меняется каждый миг. Человек похож на реку. Когда мы родились, то были очень нежным малышом не более двенадцати фунтов весом; а теперь, когда мы стали взрослыми, мы совсем другие в самых разных отношениях.

Человек подобен облаку. Когда мы воображаем себя облаком, у нас есть возможность смотреть, глубоко исследовать природу облака. Мы можем вообразить, как образовалось облако, как оно проявляется. Слово «облако» может дать некое представление о том или ином облаке. Это облако – не то облако. И облако – не ветер. Облако – не солнечный свет. Облако – не вода.

Предположим, что часть облака стала дождем. Облако в небе может посмотреть вниз и счесть себя потоком воды. Это может быть. Когда мы воспринимаем себя как облако, мы можем оглянуться вокруг и увидеть, что мы взаимосвязаны с другими облаками. Другие облака присоединяются к нам, и мы становимся более крупным облаком. Мы начинаем лучше видеть реальность облака; мы начинаем лучше видеть свою реальность. Облако может посмотреть вниз и увидеть, что его часть приобрела иные проявления. Облако может улыбнуться себе в форме потока воды на поверхности Земли.

В каждый миг нашей жизни мы получаем информацию из окружающей среды. Мы получаем воздух, еду, образ, звук, коллективные энергии. В каждую минуту нашей обыденной жизни появляется какая-то информация. Каждый день мы принимаем питательные вещества в категориях съедобной еды, в категориях чувственных впечатлений, мышления, образования и коллективного мышления. И в то же время мы излучаем энергию в категориях мышления, речи и действия. В каждый миг вашей будничной жизни вы создаете мысли, речь и действия.

Французский философ Сартр сказал: «Вы представляете собой сумму своих действий». Карма означает действие; она может выражаться в категориях мысли, речи и телесного действия. Мы создаем карму все время, и вся она движется в направлении будущего. Поэтому в своей прак-

тике мы должны учиться видеть себя в наших действиях, а не только в этом теле. Разумеется, действия тела, речи и ума влияют на наше тело и чувства. Когда облако смотрит вниз, оно осознает себя потоком воды. Когда мы смотрим вниз, то видим, что мы ушли в будущее. Мы можем осознавать себя во многих местах.

Нельзя говорить, что после распада тела вас больше не будет. Вы продолжаете существовать многими способами. Когда облако становится дождем, дождь можно воспринимать как бесчисленные капли воды. Но когда они падают на Землю, то могут снова соединиться в поток или же становятся двумя или тремя потоками, но это продолжение.

Тройственная карма

Карма бывает трех видов: мысль, речь и телесное действие. Рассуждение о том, что после распада тела ничего не остается, лишено научной основы. Химик восемнадцатого века Лавуазье сказал: «Ничего не рождается, ничего не может умереть». Что произойдет после того, как ваше тело распадется? Ответ такой: вы продолжаете существовать в своих мыслях, словах, физических действиях. Если вы хотите знать, каким вы будете в будущем, просто посмотрите на эти тройственные действия, и вы узнаете. Вам не нужно умирать, чтобы начать видеть это (вы можете увидеть прямо сейчас), потому что в каждый миг вы создаете себя, создаете свое продолжение. Каждая мысль, каждое слово, каждый поступок – все это несет печать вас самих, и вы не можете никуда укрыться. Если вы уже создали что-то некрасивое, то не можете вернуть это – ваш поступок уже ушел в будущее и начал производить цепочку действий и реакций. Но вы всегда можете создать что-нибудь другое, что-нибудь положительное; ваше новое действие в категориях мышления, речи или действия улучшит предыдущий отрицательный поступок.

Когда мы возвращаемся к себе и узнаем, что происходит, у нас есть сила, чтобы сформировать наше продолжение. Именно здесь и сейчас у нас есть сила, чтобы сформировать наше продолжение. Наше продолжение не будет чем-то в будущем. Наше продолжение образуется прямо здесь и сейчас. Поэтому у вас все еще есть независимость, чтобы определять свое будущее. Если вы сделали что-то хорошее, тогда вы радуетесь. Вы говорите: «Я могу продолжать создавать больше мыслей, больше слов, больше поступков такого же качества. Я гарантирую хорошее будущее для меня и моих детей». И если вы случайно сделали что-то отрицательное, то знаете, что вы способны создавать вещи противоположной природы, чтобы исправить, преобразить свой поступок. Свободная воля возможна здесь и сейчас.

Предположим, вчера я сказал что-то не очень любезное моему младшему брату. Это уже сделано, уже совершено. Мой поступок повредил как мне, так и ему. И сегодня я просыпаюсь и понимаю, что я создал карму, разрушительное деяние. Теперь я хочу исправить его. Я решил, что сегодня встречу с ним и скажу что-нибудь другое. Я произношу слова из своего озарения, сострадания, любви. Эти слова создаются теперь, а не вчера, но они коснутся слов, которые я произнес вчера, преоб-

разив и исправив их. В тот же миг я чувствую, что исцеление происходит во мне, а также в моем брате или коллеге по работе, потому что второе деяние тоже несет печать меня.

Например, утром какой-то человек, потерявший всякое терпение, громко кричит на своего ребенка. Это ошибка, отрицательный поступок. Предположим, что вечером этот же человек делает что-то очень хорошее: спасает собаку, которая чуть не угодила под колесо автомобиля. Это очень хороший поступок. Каждое действие является семенем, посаженным в его хранящее сознание. Не теряются никакие действия, мысли и слова. Итак, куда идет этот человек, если мы сочетаем оба этих действия?

Для того чтобы узнать, куда вы идете, в каком направлении, просто посмотрите на ценности семян, и вы узнаете свой путь. Все зависит от вашей кармы, вашего поступка, в категориях мышления, речи и действий. Вы сами принимаете решение, больше никто не определяет ваше будущее. Такова *винака*.

Каждый раз, когда вы формируете мысль, вы совершаете поступок. Будда советовал нам практиковать правильное мышление, излучать мысли, которые стремятся к беспристрастности, состраданию и пониманию. Мы знаем, что мы способны создавать такую мысль, а именно мысль сострадательную и беспристрастную. Каждый раз, когда мы формируем такую мысль, она благотворно воздействует на наше тело и мир. Хорошая мысль способна исцелить ваше тело, ум и мир. Это и есть деяние. Если вы формируете мысль, полную гнева, ненависти и отчаяния, это вредно для вашего здоровья и для благополучия мира. Внимание играет очень важную роль. В зависимости от окружения, в котором вы живете, и от того, на что вы обращаете внимания, у вас больше или меньше возможностей формировать благие мысли и устремляться в направлении правильного мышления.

Каждая мысль, которую вы формируете, несет печать вас самих. Нельзя говорить, что это не вы. Вы ответственны за эту мысль, эта самая мысль является вашим продолжением. Ваша мысль – суть вашего бытия и вашей жизни; как только она создана, она продолжается и никогда не сможет затеряться. Мы можем воспринимать нашу мысль как особый тип энергии, которая вызовет цепную реакцию в мире. Поэтому полезно стараться формировать много благих мыслей каждый день. Мы знаем, что, стоит нам только захотеть, и мы сможем сформировать мысли сострадательные, разумные, братские и беспристрастные; и у каждой такой мысли будет печать нас самих, эти мысли и есть мы сами, они наше будущее и никогда не смогут потеряться. Совершенно ясно, что мысль, исполненная сострадания, братства, понимания и любви, способна исцелять. Она исцеляет ваше тело, ум и мир. Свободная воля возможна, потому что вы знаете, что можете формировать такую мысль с помощью Будды, духовного брата или духовной сестры, с помощью Дхармы, которую вы постигли.

То, что вы говорите, тоже несет вашу печать и является вашей кармой. Ваша речь может выражать понимание, любовь и прощение. Стоит

вам начать использовать правильную речь, и она производит целительное воздействие. Правильная речь способна исцелять и преображать, ее можно использовать в любой момент. В вас есть семя сострадания, понимания и прощения. Позвольте им проявиться. Вы можете перестать читать прямо сейчас, позвонить кому-нибудь и, используя правильную речь, выразить сострадание, сочувствие, любовь и прощение. Чего вы ждете? Это наступающий поступок. Примирения можно достичь прямо сейчас, если развивать любящую речь. Правильная речь находится в направлении прощения, понимания и сострадания. Поднимите трубку и сделайте это. Когда вы позвоните, вам станет гораздо легче, и другой человек будет чувствовать себя гораздо лучше, примирение случится сразу же. Мысли, которые вы формируете, и слова, которые вы произносите, всегда будут существовать, как ваше продолжение.

Что вы можете сделать, чтобы облегчить страдание? Какое действие вы можете совершать каждый день, чтобы выразить сострадание? Физические действия – третья сторона вашего продолжения. И мы знаем, что мы способны делать что-нибудь, чтобы защищать людей, животных, окружающую среду. Мы можем сделать что-нибудь, чтобы спасти какое-то живое существо, сегодня. Наш поступок может быть незначительным, например мы можем открыть окно, чтобы насекомое вылетело. Или наш поступок может быть значительным, например накормить и одеть того, кто в этом нуждается. Каждый день мы управляем своей кармой, в мелочах или по-крупному, и все же мы часто чувствуем, что у нас нет свободной воли или контроля.

Нет ни рождения, ни смерти

Вы ответственны за тройственные действия (что вы думаете, говорите и делаете), которые совершаете в каждую минуту своей жизни. Пример образа волны может быть полезным. Вы видите проявление волны, молодого человека с полной энергией, большими надеждами и сильным тщеславием, и эта волна молодости движется все вверх и вверх. А после того, как вы достигли гребня волны, вы начинаете двигаться вниз. И когда вы движетесь вниз, то также вырабатываете некую силу. Эта энергия представляет собой силу двух типов. Первая сила – энергия кармы, вторая сила – энергия цепляния. И когда вы движетесь вниз как волна, вы также вырабатываете обе этих силы. Такая энергия очень динамична, она составляет основу вашего проявления в этой форме, и она проявляет окружающую среду данной формы.

Когда вы смотрите на океанскую гладь, то можете подумать, что подъем волны – ее начало, рождение, а падение волны – ее окончание, смерть. Но если мы рассматриваем две силы, то знаем, что эта энергия не рождается из ничего. Должна быть сила, которая заставляет волну подниматься в плоском море. И если есть сила до так называемого рождения волны, это означает, что вы уже были в прошлом. Вы являетесь продолжением другой волны в прошлом, потому что до вас должна была существовать волна, толкающая очень сильно, поэтому вы рождаетесь здесь. Таким образом, в действительности возникновение волны –

не день рождения волны, а день ее продолжения. Когда волна растворяется, она не умирает. Ничего не теряется.

Вместе с тем, наше понимание продолжения не противоречит основному буддийскому учению о непостоянстве. Если вы полагаете, что есть душа, которая всегда остается неизменной, покидает тело и входит в другое тело во времени и пространстве, то пленяетесь представлением о постоянной самости. Будда утверждал, что ничего не теряется, ничего не уничтожается, но он также сказал, что ничего не остается неизменным вечно.

Когда мы исследуем слова «рождение» и «смерть», то полагаем, что есть реальность рождения за видимой формой, реальность смерти за видимой формой. Но если мы свободны от слова «рождение», тогда у нас есть возможность исследовать реальность рождения. Нашему уму свойственно думать, что, если вы родились, значит вы были ничем и неожиданно стали чем-то, были никем и вдруг стали кем-то. Таково наше обычное представление о рождении. Вы не существовали, а затем неожиданно появились.

Подумайте о листе бумаги, например об этом самом листе, где написаны мои слова. У листа бумаги должен быть какой-то день рождения, как и у нас, то есть день, когда он приобрел эту форму на бумажной фабрике. Но бумага это слово, название, тогда как листок бумаги, который я держу в руке, реален. Прежде чем этот листок бумаги принял свою нынешнюю форму, он был чем-то другим. Много вещей и явлений сошлись вместе, чтобы помочь листу бумаги приобрести его нынешнюю форму. Мы можем увидеть деревья, лес. Мы можем увидеть дождь на деревьях. Мы можем увидеть целлюлозу, из которой сделана бумага. Мы можем увидеть рабочего на фабрике. И мы не можем сказать, что эта бумага появилась ниоткуда. Заглянув глубоко, вы видите, что листок бумаги никогда не рождался. Миг, который мы называем его рождением, является лишь звеном в непрерывной цепочке. Прежде того листок бумаги был чем-то иным.

Итак, никто не умрет просто потому, что никто никогда в действительности не рождался. Мы появляемся не в момент нашего зачатия в чреве нашей матери. Прежде мы уже существовали в матери, отце, предках. Мы пришли не ниоткуда, а являемся продолжением. Это похоже на поток воды на земле, который становится продолжением облака в небе. Поток воды не родился, это лишь продолжение облака.

Когда мы слышим слово «смерть», многие из нас пугаются, потому что мы полагаем, что смерть означает уничтожение самости. Смерть означает, что вы были чем-то и становитесь ничем, были кем-то и становитесь никем. Но мы подобны облаку, которое не может умереть. Облако может стать дождем, снегом, льдом или водой. Но облако не может стать ничем.

Вам кажется, что ваше рождение означает, будто вы были ничем и вдруг стали чем-то, были никем и неожиданно стали кем-то. Таково наше определение рождения. Но когда мы смотрим глубоко, то не видим ничего подобного. Облако не появилось из ничего. Облако пришло из

озера, реки, океана, тепла. Облако – только продолжение чего-то. Когда облако испаряется, вы говорите, что оно «умерло», то есть вы полагаете, что вы были чем-то и неожиданно стали ничем, вы были кем-то и вдруг стали никем. Но если вы посмотрите глубоко, то увидите, что облако не может умереть. Облако может стать дождем, снегом или льдом, но вы не в силах убить облако, сделать облако ничем. У природы облака нет ни рождения, ни смерти. Облако продолжит существовать в других формах. Облако не может стать ничем. Итак, когда вы держите чашку чая и пьете осознанно, то полагаете, что облако, которое вы созерцали вчера в небе (ваше прекрасное облако), теперь находится вашей чашке, и вы пьете свое облако. Вы устанавливаете связь с природой облака, свободной от рождения и смерти.

Если тот, кого вы любите, только что умер, и если вы глубоко скорбите по этому поводу, я прошу вас использовать озарение Будды. Ваш любимый человек не может умереть. Если вы используете сосредоточение, то узнаете его, распознаете его в других формах. Вы не видите свое любимое облако в небе, поэтому плачете. Но ваше любимое облако стало дождем, радостно падающим на землю и упрекающим вас: «Дорогой, неужели ты не видишь меня? Я здесь». Признайте свое любимое облако в его новой форме, в дожде.

Когда вы приглашаете колокольчик, в воздухе разливается вибрация, достигающая вас. Не думайте, что звук колокольчика перешел из одного места в другое. Существует некое воздействие в категориях кармы, продолжение. Все, что вы думаете, говорите и делаете, уже начало продолжать вас. Это только продолжение, а не передача чего-то из одной точки в другую. И мы можем сделать так, чтобы наше продолжение было счастливым, приятным. На свой день рождения мы говорим: «Поздравляем с днем продолжения», а не с днем рождения, потому что каждый день является днем продолжения. С помощью осознанности мы можем убедиться в том, что наше продолжение благое и прекрасное.

Поток мгновений и циклическое непостоянство

Наше продолжение не следует путать с постоянством. Несмотря на то, что волна продолжается в других формах, каждая из них существует лишь мгновение, а затем исчезает.

Непостоянство можно воспринимать двумя способами. Первый способ – непостоянство в каждый миг, «непостоянство от мгновения к мгновению». Мы должны видеть рождение и смерть в каждый миг. Второй тип непостоянства – «циклическое непостоянство». Мы каждый день видим, как увядает тело. Но под непостоянством что-то продолжается. Воспринимая волну как целое, вы видите циклическое непостоянство.

Возвратимся к кинематографической природе сознания: когда вы смотрите фильм, то видите его начало и конец, видите циклическое непостоянство. Фильма больше нет, вы видите слова «конец». Но фильм также построен из отдельных моментов, сменяющих друг друга образов, которые создают впечатление существования цельности, самости. Мы

можем видеть как циклическое непостоянство, так и непостоянство от мгновения к мгновению.

Карму, *випака*, также можно воспринимать двумя способами: циклическая *випака* и *випака* от мгновения к мгновению. Циклическое воздаяние указывает на то, что наша жизнь цельна, и учит тому, что следующая жизнь будет воздаянием за эту жизнь. Таково циклическое созревание. Но *випака* также происходит в каждый миг. Этот самый миг является созреванием момента, который существовал до него. То, чему я учил минуту назад, уже оказало воздействие на меня и на вас в этот самый миг. Это как свеча, которая существует в этот самый миг, здесь и сейчас, предлагая свет, тепло и аромат. Свет, излучаемый свечой, освещает внешний окружающий мир, но также освещает свечу. Свет свечи льется на саму свечу и на другие вещи.

Точно так же, мы предлагаем мысль, речь и действие в каждый миг. То, что мы думаем, говорим и делаем, воздействует на мир и оказывает влияние на нас самих. Мир это также мы сами, потому что мы выходим в мир в тот миг, когда говорим. Мы все время проецируем себя в мир; и мы находимся не только здесь, но и там.

Как только вы излучили мысль, она сразу же воздействует на вас. Как только вы излучили мысль, исполненную сострадания и любящей доброты, каждая клетка в вашем теле получает эту замечательную энергию; а если вы излучаете мысль, пропитанную ненавистью или отчаянием, то она сразу же дурно отражается в каждой клетке вашего тела и в вашем сознании. Предположим, что вы подписали чек, хотя на вашем банковском счете нет денег. Сейчас вы не видите последствий, но по прошествии недели или двух вы ясно увидите эти последствия. Или, если министр подписывает что-то или делает что-то незаконное, он может сохранить свое место в правительстве и работать еще несколько лет. Но впоследствии, когда люди узнают о его коррумпированности, его могут посадить в тюрьму. Таким образом, некоторые наши поступки окажут влияние спустя долгое время. Мы различаем два типа действий. Действия первого типа очень быстро возвращаются к нам и реализуются здесь и сейчас, а действия второго типа возвратятся к нам немного погодя.

Во вьетнамской поэзии есть такие строки: «Не-телесные элементы вне тела – тоже тело; безличные элементы, которые вы считаете существующими вне вас, тоже вы». Вы должны считать свою дочь вами же, должны считать своего сына самим собой, должны видеть то, что вы построили, что вы разрушили, как самого себя, потому что все они являются плодами ваших действий, тройственными деяниями. Вот как мы должны учиться смотреть на себя. Когда вы способны увидеть свое продолжение за пределами этого тела, вы начинаете видеть себя. То, что вы называете элементами не-самости вне вас, и есть вы сами. И вы хотите убедиться в том, что ваше продолжение будет прекрасным. И это возможно. Если бы вы умели видеть цепные реакции всех этих энергий, сходящихся вместе, то не говорили бы, что за этой гранью ничего не

останется. Мы очень хорошо знаем, что ничего не может потеряться. Все будет продолжаться.

Когда мы умеем увидеть то, что происходит в настоящее мгновение, мы также способны понять то, что происходит в момент, который мы называем смертью. Разумеется, имеет место продолжение, но этому продолжению не нужно ждать, когда наступит миг смерти. Продолжение происходит прямо здесь и сейчас. Мы перерождаемся в каждый миг.

Ментальное сознание и свободная воля

Когда ментальное сознание действует одно, оно может быть сосредоточенным или рассеянным. Рассеянность наступает, когда вы позволяете себе отвлекаться на эмоции. Когда мы чувствуем, что уже не управляем своей жизнью, и если у нас нет никакой независимости, значит ментальное сознание рассеяно. Вы думаете, говорите и делаете то, что вы не в силах контролировать. Мы не хотим испытывать ненависть, гнев и пристрастность, но иногда энергия привычки чувствуется так сильно, что мы не умеем изменить ее. В вашем мышлении нет любящей доброты, понимания или сострадания, потому что вы не реализуете свои лучшие качества. Подобно человеку, который кричал на своего ребенка утром, вы произносите слова и совершаете поступки, которые не позволили бы себе, будь вы сосредоточены. Вы теряете свою независимость.

Когда мы смотрим глубоко, то уже можем воображать себя в ситуации, когда мы управляем собой лучше, и мы не являемся жертвами своих энергий привычки. Сосредоточение дает нам больше свободы, чтобы мы принимали желанные нам решения; оно дает нам возможность какой-то свободной воли.

Когда наша энергия рассеивается и мы легко сердимся, мы можем осознать интеллектом, что наш гнев не помогает нам, и все же мы чувствуем, что просто не в силах остановиться. Таким образом, вопрос свободной воли имеет не просто интеллектуальный характер. Иногда люди думают, что наши чувства – лишь вопрос химических веществ, производимых нашим мозгом. Вы гневаетесь, ведете себя жестоко просто потому, что в вашем мозге вырабатываются определенные вещества. Но именно наши мысли и поступки создают эти химические вещества. Уровень нормального, чрезмерного и недостаточного производства этих веществ зависит от нашего образа жизни.

Если вы умеете есть осознанно, есть правильно, пить правильно, думать правильно, жить каждый день в уравновешенности, тогда вы будете производить химические вещества, которые приносят лишь благополучие. Если мы живем так, что нам не дают покоя гнев, страх и ненависть, то знаем, что лежащие в основе нашей рассудочной деятельности нейроны и производимые ими химические вещества получают особое направление, в результате чего в мозге и нашем сознании возникнет неуравновешенность. Мы можем использовать нашу мудрость, наше глубокое понимание для того, чтобы определить, как действуют эти элементы. Нельзя говорить, что эти элементы не являются умом, они составляют наш ум.

Мы знаем, что у всех нас есть отрицательные энергии, которые заставляют нас думать, говорить и делать то, что приносит вред. Рассудком мы понимаем это, и все же поступаем именно так, говорим именно так, думаем именно так. Такова энергия привычки. Когда возникает энергия привычки, готовая вот-вот принудить вас думать, чувствовать, говорить и поступать определенным образом, у вас появляется возможность развивать осознанность: «Привет, моя энергия привычки. Я знаю, что ты появилась». Это уже может изменить положение. Вы знаете, что вы не хотите быть жертвой энергии привычки, что вмешательство осознанности способно изменить положение.

А еще ментальное сознание может научиться положительным привычкам. Вы можете обучить себя, чтобы останавливаться каждый раз, когда вы слышите звон колокольчика. Вы перестаете думать, перестаете делать, и в этом вас поддерживают другие члены общества. Через несколько недель это становится привычкой. Когда вы слышите колокольчик, то естественным образом перестаете думать и можете насладиться вдохами и выдохами. Это положительная привычка. То, что мы можем создавать и развивать положительную энергию привычки, доказывает, что свободная воля существует. Самообладание возможно до какой-то степени. Хранящее сознание и энергия привычки в нем – вот основа для ваших ежедневных мыслей, поступков и речи. Вы думаете, говорите и совершаете поступки, при этом ваше поведение исподволь определяется установками хранящего сознания. Качества семян в хранящем сознании очень важны для этого. В вас есть определенная степень мудрости и сострадания, одновременно в вас остается определенная степень гнева и пристрастности. Благодаря своему образованию и практике мы можем узнать, что на бессознательном уровне существует некий механизм, который заставляет вас идти, садиться, вставать, думать, говорить что-то, поступать как-то.

Когда ментальное сознание начинает действовать, может вырабатываться энергия осознанности – в тот же миг вы способны осознать то, что происходит. Намерение пойти, намерение сделать шаг может возникать на метаболическом уровне. Но можно осознать намерение. «Делая вдох, я осознаю, что у меня есть намерение сделать это», – говорите вы еще прежде, чем совершили действие. Вместе с тем, благодаря вмешательству осознанности положение меняется. Когда намерение вступило в силу, осознанность может все еще менять направление, причем без борьбы. Осознанность позволяет проявиться в нас другим, положительным семенам. В нашем хранящем сознании есть союзники.

Осознанность приглашает. Осознанность представляет собой садовника, который верит в способность почвы обеспечивать рост цветов и плодов. Иногда осознанность может играть роль инициатора. Предположим, что вы осознаете, что ваша любимая сидит перед вами. Делая вдох, я осознаю, что моя любимая сидит передо мной. И я отмечаю это как нечто очень важное. Она жива. Она присутствует прямо рядом со мной. Хорошо бы мне сказать ей что-нибудь приятное, потому что завтра, возможно, не будет случая, чтобы произнести эти слова. Тогда вы

смотрите на нее и говорите: «Любимая, я знаю, что ты здесь, и я счастлив». Таким образом, осознанность может быть действующей силой, порождающей какие-то мысли, речи или поступки. Если мы понимаем этот процесс, то знаем, что мы способны быть свободными. Великая свобода берет начало в этих крошечных свободах, которые мы возвращаем своей осознанностью.

Мы восстанавливаем свое самообладание

По моему мнению, осознанность – наша первая настоящая возможность обрести свободу, свободную волю. В состоянии рассеянности наш ум не един с нашим телом. Наше тело может присутствовать здесь, но наш ум находится в прошлом или будущем, пребывает в плену наших планов, гнева и тревоги. Ум не един с телом. Поэтому благодаря осознанному дыханию мы возвращаем ум в тело. Можно сказать, что мы собираемся с духом. Если вы собираетесь с духом, значит вы проявляете свои лучшие качества. Вы восстанавливаете самообладание. И вы знаете, что, когда вы можете вернуть себе единство, вы применяете осознанность и сосредоточение. Вы полностью укоренены прямо в этом месте и в этом мгновении; и вы осознаете то, что происходит. Вы больше не становитесь жертвой ситуации, состояния своего тела, состояния вашего хранящего сознания, состояния окружающей среды. Поэтому осознанность важна. Она может помочь нам осознать то, что происходит. Она может помочь нам начать что-то новое. Она может помочь нам восстановить самообладание, вернуть его себе.

С помощью осознанности мы перестаем быть жертвой энергии привычки. Не то чтобы мы боролись с энергией привычки в нас – нет, мы осознаем ее и мягко обнимаем. С помощью практики осознанного дыхания мы начинаем осознавать возникновение энергии привычки. Мы можем сказать себе: «Моя дорогая энергия привычки, ты мой закадычный друг. Я слишком хорошо знаю тебя. Я позабочусь о тебе». Если у вас есть такая осознанность, вы вновь обретаете свою свободу. Вы больше не являетесь жертвой своей энергии привычки. Вы умеете использовать многие условия, чтобы укрепить свою осознанность. Практикующая осознанность община, звон колокольчика, медитация ходьбы – все это столпы практики.

Благодаря ментальному сознанию, осознанности мы можем вернуть прошлое в настоящее мгновение. Мы по-прежнему укоренены в настоящем мгновении, мы не теряемся в прошлом, но мы можем вернуть прошлое в настоящее мгновение, чтобы изучить, исследовать и понять его. Укоренившись в осознанности, вы можете исследовать события, произошедшие в прошлом: «Каждый раз, когда я делал это, я получал то, или я получал это». Вы можете исследовать закон причины и следствия. Таким образом, ментальное сознание способно учиться у прошлого. Уроки прошлого дадут нам свободу, что позволит нам принимать благие решения, то есть такие решения, которые помогут нам не страдать в настоящий момент или в будущем. Ментальное сознание может помочь нам учиться у прошлого и будущего, потому что будущее доступно

здесь и сейчас. Мы знаем, что будущее будет состоять только из настоящего мгновения. Вещество, из которого строится будущее, называется настоящим мгновением. Поэтому, когда мы смотрим в настоящее, то уже видим будущее. Если есть покой, гармония, правильное усилие и осознанность сейчас, то мы знаем, что будущее будет благим. Но если в настоящем мгновении мы являемся лишь жертвой наших энергий привычки, то знаем, что будущее не будет таким благим. Мы можем видеть будущее уже сейчас. Вот как осознанность может открыть не только настоящий момент, но и прошлое, будущее.

Возможно, кому-то трудно быть самим собой. Всякий раз, когда он встречается с кем-то, он вспыхивает по любому поводу. Но однажды кто-то приходит и говорит ему: «Сделай еще одну попытку. На этот раз ты можешь достичь успеха». Но он отказывается пытаться, потому что он знает по опыту, что вспыхивает каждый раз, когда он приходит на встречу. Он полагает, что такова его природа. Но друг сказал: «Помни, что я буду с тобой, поэтому все будет иначе. Я буду держать тебя за руку. Когда ты почувствуешь пожатие моей руки, возвращайся к осознанному дыханию и ничего не говори». Итак, друг проводит с ним установочную беседу. Потом они идут на встречу. На протяжении всей этой встречи друг держит его за руку. В тот миг, когда что-то случается, он сжимает его руку. Другой человек уже знает практику осознанного дыхания, поэтому он практикует вдохи и выдохи, не позволяя себе что-либо говорить. Возможно, впервые в жизни этот человек не вспыхивает на встрече, потому что в его жизни появился новый элемент осознанности.

Поддерживающий его друг практикует любящую доброту, он видит ваше страдание и поддерживает вас. Друг представляет собой условие пробуждения, условие изменения. Будда, Бодхисаттвы и все люди, которые практикуют сострадание и понимание, всегда пытаются создавать для людей условия, чтобы помогать им, поэтому они могут вмешиваться в нашу жизнь. Иногда вы сами, а иногда ваш друг создает для вас условия пробуждения. Изменения происходят изнутри и извне, но перемены наступают, давая нам возможность обрести свободную волю.

Человек и коллективная карма

Каждый из нас способен приобрести свободную волю, но мы не можем владеть только ею одной. Наша индивидуальная карма, наше окружение и наша коллективная карма – все они взаимозависимы. Ранее мы использовали пример свечи, которая излучает свет. Свеча создает не только свет, но и аромат, и даже воду. Она источает и воду, уголь и воду. Вот что свеча предлагает окружающей среде. Свеча отчасти создает свое окружение. И то, что свеча создала, также влияет на свечу. Свет, испускаемый свечой, отражается обратно на нее же саму; вы можете очень ясно разглядеть свечу благодаря ее собственному свету. А жар принуждает воск таять, так облегчается поглощение топлива. Таким образом, свеча также получает все, что предлагает сама.

Предположим, что есть вторая свеча, которая также освещает все вокруг себя. Мы можем счесть свет первой свечи индивидуальностью, но вы знаете, что ее свет также достигает второй свечи. Итак, свет свечи не исключительно индивидуальный, но и не исключительно коллективный. Он зависит от степени индивидуальности и коллективности. Не бывает ничего абсолютно индивидуального или коллективного. Часть пребывает в целом, а целое содержит часть. Свет от свечей – коллективное проявление. Это результат не одной свечи, а двух свечей. Вообразите тысячу свечей, действующих одновременно, и свет – коллективное предложение, коллективное проявление всех свечей.

Когда вы приезжаете в Сливовую Деревню, в общину осознанности, где я живу, вы предлагаете свою личную, индивидуальную энергию. То, как вы думаете, о чем вы думаете, как вы говорите, что вы говорите, как вы ведете себя, ваши поступки – все это формирует атмосферу Сливовой Деревни. Если в своих мыслях вы сострадательны и терпимы, то положительно влияете на Сливовую Деревню, привнося в нее красоту, покой, любовь. А если в своих мыслях вы пристрастны, тревожны и гневливы, тогда ваш вклад отрицательный. Поэтому все одновременно коллективное и личное. Все коллективное создано из чего-то личного, тогда как все личное создано из чего-то коллективного.

Вы полагаете, что ваши глаза принадлежат только вам. Но в свете коллективного проявления это не так. Вспомните пример с водителем автобуса. Складывается впечатление, будто оптический нерв шофера принадлежит только ему, но жизнь пассажиров автобуса тоже зависит от этого нерва. Коллективные и индивидуальные явления взаимосвязаны. Поэтому карму тоже можно увидеть в категориях коллективного проявления.

Воздаяние отчасти индивидуально, ведь оно основано на ваших мыслях, поступках и словах. Но оно также коллективно в окружающей среде. Глядя на лес, вы понимаете, что деревья обеспечивают вас кислородом, и тогда вы воспринимаете себя как лес, как деревья, потому что без них вы не можете дышать. Вы видите, что деревья, лес – часть вашего тела. И в больших городах у вас всегда есть центральный парк. Этот центральный парк в большом городе – наши легкие, коллективные легкие всех людей, каждого гражданина, иначе у нас не было бы достаточно кислорода, чтобы дышать. Мы видим, что для нас очень важно иметь парк. Этот парк – наши легкие за пределами нашего тела.

Я знаю, что во мне есть сердце; и если мое внутреннее сердце перестанет биться, я сразу же умру. Поэтому я пытаюсь сделать все, чтобы защитить и сохранить мое сердце. Но когда я смотрю на красное солнце, когда я делаю вдохи и выдохи, то понимаю, что солнце – еще одно мое сердце. Если солнце перестанет светить, я сразу же умру. Поэтому я считаю солнце моим сердцем. Когда вы вот так практикуете, то видите, что вы не ограничены кожей своего тела. Вы видите, что окружающая среда и есть вы сами. Поэтому вторая сторона воздаяния – окружающая среда. Если вы заботитесь об окружающей среде, то одновременно заботитесь и о себе самих.

Алмазная Сутра учит нас Четырем Понятиям. Это четыре неправильных восприятия, которые нужно устранить, чтобы видеть ясно. Сначала идет представление о себе. И это не очень трудно понять, потому что самость создана лишь из элементов не-самости. Второе понятие – человек; и мы знаем, что человек создан лишь из нечеловеческих элементов. Третье понятие – о живых существах. Обычно мы проводим границу между живыми существами и неодушевленным миром, а именно растительным и минеральным миром. Мы очень хорошо знаем, что, если мы загрязним минералы и убьем растительность, тогда у животных не будет возможности проявляться и продлевать свой род. И если мы загрязняем мир минералов, у растений нет возможности процветать, служа пропитанием для мира животных. Поэтому такое видение помогает вам увидеть, что ваше тело тоже растительное, ваше тело тоже минеральное; если вы сохраняете окружающую среду, то сохраняете и себя. Последнее представление, которое мы отбрасываем, касается срока жизни. Нас пленяет представление о том, что мы живем на этой планете лет семьдесят, больше или меньше. Это представление не соответствует реальности. Интуитивное постижение отсутствия рождения и смерти – вот топливо, которое помогает нам сжечь представление о сроке жизни.

Ваша окружающая среда имеет коллективный характер, но вы сами тоже являетесь коллективным проявлением. Жизнь других людей в большой степени зависит от вашего умения ясно увидеть дорогу. Ваша жизнь зависит от других людей, поддерживающих условия вашего образа жизни. Итак, ваши глаза – коллективное проявление, ваш ум – часть всего нашего вклада.

В Сливовой Деревне мы используем графический знак лотоса, маленького храма в лотосе, и три слова: *смрити* (осознанность), *самадхи* (сосредоточение) и *праджня* (озарение). Практикуя, мы учимся быть свободными. Поскольку вы развиваете осознанность, то должны верить, что свободу можно обрести. Это верование не основано на абстрактных представлениях. Мы оглядываемся вокруг. Мы видим, что среди наших духовных братьев и сестер, среди наших коллег по практике есть люди, которые приобрели больше свободы, чем три года назад. Таким образом, мы основываем наше верование на прямом опыте, а не просто выдаем желаемое за действительное. Если мы посмотрим на себя, то увидим, что у нас чуть больше свободы, чем вчера.

Наша практика призвана соединить ум и тело, чтобы мы совершенствовались. Качество нашего бытия определяется энергией осознанности, сосредоточением и озарением. С помощью этой энергии мы можем сжечь несколько препятствий, которые когда-то связывали нас, преграждали нам путь. Можно сказать, что путь Будды является путем свободы. Свобода, освобождение, спасение – вот что мы можем наблюдать в нашей будничной жизни. Когда мы смотрим на себя, всматриваемся в личность наших духовных братьев и сестер, то замечаем, что идет развитие, происходит процесс освобождения, и мы можем поддержать друг друга на этом пути освобождения. Наша практика – не просто индиви-

дуальная свобода, но коллективная свобода и освобождение. Мы знаем, что это возможно.

Глава 7

Привычка быть счастливым

Как нам научиться развивать не-самость? Когда вы учите что-то впервые, то для понимания используете свое ментальное сознание. По прошествии какого-то времени это становится привычкой, и ваше ментальное сознание больше не должно что-либо осознавать. Происходит процесс формирования привычек, появляется склонность все автоматизировать, использовать свое хранящее сознание, чтобы даже в том случае, если вы не обращаете внимания на то, что именно вы делаете, вы все равно делаете все правильно, например ходите. Когда вы ходите, ваш ум может быть глубоко погружен в ваши мысли о других вещах, и все же зрительное сознание сотрудничает с хранящим сознанием в достаточной степени, чтобы избегать чрезвычайных ситуаций.

Мы используем этот процесс перевода информации в хранящее сознание, чтобы создавать привычки. Если вы слишком активно задействовали свое ментальное сознание, то очень быстро стареете. Ваши тревоги, мысли, планы и размышления требуют много энергии. Человек по имени Му Тху Ту в древнем Китае провел лишь одну ночь в тревогах и страхах, и утром все его волосы поседел. Не делайте этого! Не используйте свое ментальное сознание слишком активно, ведь оно потребляет много энергии. Лучше *быть*, чем думать.

Это не означает, что мы утрачиваем свою осознанность, просто наша осознанность становится привычкой, которую мы можем реализовывать без принуждения. Ментальное сознание – уровень, на котором мы можем прививать себе привычку осознанности; затем она проникнет в хранящее сознание, создав на уровне хранилища модель осознанности. Осознанность способна стимулировать мозг, по-новому заняться тем, что мы воспринимаем, чтобы мы не просто действовали «на автопилоте». Можно ли перепрограммировать наше хранящее сознание, чтобы отзываться сознательностью, а не бессознательностью? Можно ли привить нашему хранящему сознанию привычку счастья?

Для того чтобы сделать это, мы должны усвоить урок осознанности нашим телом и хранящим сознанием, а не нашим ментальным сознанием. Урок, который мы извлекаем, заключается в том, что мы должны считать наше тело сознанием. Практика должна вовлекать наше тело. Нельзя просто практиковать умом, потому что ваше тело – аспект вашего сознания, а ваше сознание – часть вашего тела.

Когда между нашим хранящим сознанием и нашим чувственным сознанием (что мы могли бы также назвать нашим телесным сознанием) возникнет гармония, мы поймем, что нам легче развивать привычку счастья. Если мы просто начинаем практиковать, когда мы слышим колокольчик, тогда нам следует постараться сосредоточиться, радоваться

колокольчику, практиковать осознанное дыхание и успокаивать себя. Мы тратим много энергии. Но после того, как мы будем практиковать шесть месяцев, год или два года, все произойдет естественным образом, и уму не придется вмешиваться. Колокольчик достигает прямо хранящего сознания посредством слухового сознания, и отзыв становится спонтанным. Нам больше не нужно прикладывать усилие или использовать много энергии, что мы делали вначале. Именно так практика может войти у нас в привычку. Когда практика стала привычной, нам не нужно прикладывать слишком много усилий на уровне ментального сознания. Это показывает, что хорошая практика может преобразить старые привычки, которые больше не служат нам. Хорошая практика также способна сформировать благие привычки. Наступает время, когда нам больше не нужно использовать ментальное сознание, чтобы принимать решения – мы просто практикуем естественным образом. Многим людям не нужно принимать решение практиковать осознанное дыхание. Когда мы слышим колокольчик, то естественным образом практикуем осознанное дыхание, и мы получаем от него удовольствие. Таким образом, поведение становится менее затратным, когда оно входит в привычку.

Осознанность это практика для того, чтобы получать удовольствие, а не отягощать еще больше свою жизнь. Практика – не тяжкий труд, а способ получать удовольствие. А удовольствие может войти в привычку. Одни люди привыкли только страдать, тогда как другие люди развили привычку улыбаться и быть счастливыми. Способность быть счастливым – лучшая вещь, которую мы только можем развить. Итак, я прошу вас получать удовольствие от того, как вы ходите и сидите. Мы с удовольствием сидим и ходим для себя самих, а также для наших предков, родителей, друзей, любимых и так называемых врагов. Мы ходим как Будда – вот наша практика. Нам не нужно изучать и понимать все сутры, все записанные учения Будды, чтобы научиться ходить как Будда. Нет. Нам ничего не нужно кроме наших двух ног и нашей осознанности. Мы можем пить чай осознанно, чистить зубы осознанно, дышать осознанно, шагать осознанно. Это можно делать с большой радостью и без всякой борьбы или усилий. Главное – получать удовольствие.

Подлинное счастье исходит из осознанности. Осознанность помогает нам распознавать многие условия счастья, которые доступны здесь и сейчас. Сосредоточение помогает нам установить более глубокую связь с этими условиями. С помощью осознанности и сосредоточения рождается озарение. С помощью глубокого озарения мы освобождаемся от неправильных восприятий и можем долго поддерживать свою свободу. С помощью глубокого озарения мы больше не гневаемся, больше не впадаем в отчаяние и получаем возможность наслаждаться каждым мгновением жизни.

Некоторым людям нужно пострадать каким-то образом, чтобы научиться переживать счастье. Если вы действительно пострадали, то понимаете, как замечательно просто не страдать. Но некоторым людям не нужно страдать, ведь они и так умеют понять, что отсутствие страдания

и есть счастье, это прекрасно. С помощью осознанности мы начинаем воспринимать страдание, которое испытывают окружающие нас люди. Многие люди не могут сидеть как мы, в покое и безопасности. Бомба или ракета может в любой момент упасть на них, что происходит, например, на Ближнем Востоке или в Ираке. Они хотят лишь мира. Они хотят лишь, чтобы их перестали убивать. У них нет покоя. А у многих людей есть возможность посидеть вот так, с гораздо большей степенью безопасности. Многие люди живут в ситуации, когда такое страдание не существует. Но мы, по-видимому, не ценим такие вещи.

Осознанность помогает нам отмечать то, что происходит вокруг нас; тогда же мы понимаем, что стоит дорожить условиями покоя и счастья, доступными нам здесь и сейчас. На самом деле, нам не нужно никуда ходить, чтобы понять страдание. Нам нужно только проявить осознанность. Вы можете оставаться там, где вы есть; осознанность помогает вам соприкоснуться со страданием мира и понять, что у вас есть много условий счастья. Вы можете почувствовать безопасность, счастье, радость и достаточную силу, чтобы изменить окружающую вас ситуацию.

Отчаяние – худшее переживание, которое только может случиться у живого существа. Когда вы отчаиваетесь, то хотите убить себя или убить другого человека, чтобы тем самым выразить свой гнев. Очень многие люди готовы умереть, чтобы так наказать кого-то; они очень сильно страдали. Можно ли предложить им каплю нектара сострадания? Можно ли предложить заронить каплю этого нектара в их сердце, полное гнева и отчаяния? Каждый человек, развивающий осознанность, способен установить связь не только с чудесами жизни, которые питают и исцеляют нас, но и со страданиями, чтобы наше сердце наполнилось состраданием и мы стали средством Бодхисаттвы Авалокитешвары, Бодхисаттвы сострадания. Мы всегда можем что-то сделать, что-то предпринять, как Авалокита, чтобы привнести нектар сострадания туда, где царит отчаяние.

Как развить привычки счастья

Опираясь на то, что мы уже узнали о теле и уме, мне хотелось бы предложить следующие упражнения для развития сосредоточения, осознанности и озарения. Вот эти упражнения: три сосредоточения, шесть парамит, построение Сангхи и беспристрастность. Эти учения составляют суть буддийской практики и являются секретом счастья. Они опираются друг на друга, поддерживают друг друга. Если ваше сосредоточение достаточно сильное, вы сделаете открытие, достигнете озарения. Вам нужно пребывать в единстве тела и духа, нужно полностью присутствовать – вот осознанность. И если вы находитесь в этом состоянии бытия, тогда вы можете сосредоточиться. Если ваше сосредоточение глубокое, значит у вас есть возможность совершить прорыв к счастью.

Три сосредоточения

Сосредоточение бывает трех типов. Первый тип – пустота. Здесь пустота представляет собой сосредоточение, а не философию. Пустота – не попытка описать реальность. Пустота предлагается как средство. И мы должны руководствоваться понятием пустоты искусно, чтобы это понятие не пленило нас. Понятие пустоты и интуитивное постижение пустоты – не два явления. Давайте посмотрим на свечу. Для того чтобы зажечь свечу, вы первым делом зажигаете спичку, ведь вам нужен огонь. А спичка – только средство, инструмент. Без спички вы не можете извлечь огонь. Ваша конечная цель – пламя, а не спичка. Будда предлагает вам понятие пустоты, потому что он должен применять понятия и слова для общения.

Искусно используя понятие пустоты, вы можете интуитивно постичь пустоту. Когда огонь проявится, он поглотит и разрушит понятие пустоты. Если вы достаточно искусны для того, чтобы использовать понятие пустоты, значит у вас есть интуитивное понимание пустоты и вы свободны от слова «пустота». Я надеюсь, что вы можете уловить различие между пустотой как интуитивным постижением и пустотой как понятием.

Самадхи – не доктрина, не попытка описать истину, а искусное средство, чтобы помочь вам достичь истины. Оно похоже на палец, указывающий на луну. Луна прекрасна. А палец – не сама луна. Если я укажу пальцем и скажу: «Дорогой друг, вот луна», а вы поймаете мой палец и ответите: «О, вот какая луна!», у вас все равно не будет луны. Вы пленены пальцем, вы не можете увидеть луну. Дхарма Будды это палец, а не луна.

Сердечная Сутра говорит: «Форма это пустота, а пустота это форма». Что это значит? Бодхисаттва Авалокитешвара сказал, что все пустое. И мы хотим спросить его: «Бодхисаттва, ты говоришь, что все пустое, но я хочу спросить тебя, если все пустое, то чего нет?» Дело, в том, что пустота это всегда отсутствие чего-то. Вот искусный способ развеять слово «пустота», чтобы обрести интуитивное понимание пустоты. Представьте себе стакан. Мы согласны, что он пустой. Но важно задать вопрос, который кажется бессмысленным, хотя это не так: «Стакан пустой – чего же в нем нет?» Он пустой в том смысле, что в нем нет, например, чая. Пустота означает отсутствие чего-либо. Это как сознание, восприятие, чувство. Если вы чувствуете, значит переживаете что-то. Если вы осознаете, значит регистрируете что-то. Объект существует в то же время, что и субъект. Не может быть ума без объекта ума. Это очень просто, очень ясно. Поэтому мы согласны, что этот стакан пуст, так как в нем нет чая. Но нельзя сказать, что стакан пуст в том смысле, что в нем нет воздуха. Стакан полон воздуха.

Исследуя лист, я вижу, что лист полон, абсолютно полон. Я смотрю на лист, касаюсь листа; с помощью замечательного инструмента, называемого умом, я могу понять, что в тот миг, когда я касаюсь листа, я одновременно трогаю и облако. Облако присутствует в листе. Я очень хорошо знаю, что, если не будет облака, не будет дождя, тогда не сможет вырасти ни один тополь. Поэтому, когда я касаюсь листа, я трогаю и

элементы не-листа. Одним из элементов такого не-листа становится облако. Я касаюсь облака; я касаюсь дождя, прикоснувшись к листу. Трогая лист, я осознаю, что вода, дождь, облако – все это есть в листе. Я также касаюсь в листе солнечного света. Я знаю, что без солнечного света ничего не может расти. Я касаюсь солнца, не обжигаясь. И я знаю, что солнце присутствует в листе. Если я продолжу мою медитацию, то увижу, что я касаюсь минералов в почве, касаюсь времени и пространства, касаюсь моего собственного сознания. Этот лист полон космоса, а именно пространства, времени, сознания, воды, почвы, воздуха и всего на свете – разве можно говорить, что лист пуст?

Лист действительно полон всего на свете, кроме одного, а именно отдельного существования, «самости». Лист не может существовать сам по себе, для этого он должен взаимодействовать со всем остальным в космосе. Одна вещь должна опираться на все остальные вещи, чтобы проявляться. Одна вещь не может существовать сама по себе. Поэтому пустота, прежде всего, пуста в том смысле, что в ней нет отдельной самости. Каждая вещь содержит все остальное. Вглядываясь в лист, мы видим только элементы не-листа. Будда сделан только из элементов не-Будды. Буддизм создан лишь из элементов не-буддизма. А моя самость сделана только из элементов не-самости.

Беспредметность

Сосредоточение второго типа – беспредметность, *анимита*. Беспредметность означает, что вы не пленяетесь внешним видом. Нам кажется, что облако, которое мы наблюдаем в небе, обладает каким-то началом, и мы говорим о «рождении» облака. Нам кажется, что облако может умереть сегодня вечером, и тогда оно уже не будет существовать в небе. У нас есть некое представление о рождении и смерти. Но благодаря практике глубокого смотрения мы можем установить связь с природой отсутствия рождения и смерти облака. Если мы живем осознанно, то сможем прикоснуться к природе беспредметности. Когда вы пьете чай, то осознаете, что ваше любимое облако находится в вашей чашке. Облако может принять форму ледяной глыбы. Облако может принять форму снега на Пиренеях. Облако может пребывать в мороженом, которое ест ваш ребенок. Таким образом, с помощью беспредметности вы открываете для себя, что ничего не рождается, ничего не может умереть – так вы обретаете бесстрашие. Глядя глубоко и касаясь природы отсутствия рождения и смерти, вы избавитесь от страха.

В нас есть составляющие и заблуждения, и ясности. Из-за составляющей заблуждения мы страдаем. Благодаря составляющей ясности мы можем стать Буддой. Именно так можно разрешить двойственность между мозгом и умом. Реальность выражается и как мозг, и как сознание. Неправильно говорить, что мозг рождается из ума, или что ум представляет собой новую функцию мозга – вам не нужно делать это. Вы можете сказать, что и ум, и мозг проявляются на основе хранящего сознания, и они поддерживают друг друга в своем проявлении. Без ума мозга не было бы, без мозга ум не проявился бы. Все опирается на все

остальное, чтобы проявиться. Это касается не только листа, но и цветка: цветок должен опираться на элементы не-цветка, чтобы проявиться. То же самое верно в отношении ума. И это же справедливо для мозга.

Бесцельность

Сосредоточение третьего типа – бесцельность. Без тревоги, волнения мы можем наслаждаться каждым мгновением нашей жизни. Мы не силится что-то сделать, не прикладываем усилий, а просто пребываем. Какая радость! Складывается впечатление, будто это противоречит нашему обычному образу действия. Мы изо всех сил пытаемся достичь счастья, стремимся к покою. Но, видимо, наши усилия, наша борьба, наши цели становятся препятствиями на пути к счастью, они мешают нам возвращаться к покою. У всех нас был опыт поиска ответа; затем, когда мы полностью отпускаем себя и расслабляемся, ответ возникает сам собой. Такова бесцельность. Мы наслаждаемся, когда дышим, пьем чай, осознанно улыбаемся, осознанно ходим; тогда приходят озарения, и понимание появляется спонтанно. Бесцельность – замечательная практика. Она очень приятна и восполняет наши силы. По моему мнению, ученым нужна эта практика так же, как и созерцателям, чтобы раскрыть ум, открыться возможностям, находящимся за гранью воображения. Многие открытия ученые сделали, находясь в состоянии бесцельности, потому что, когда вы не настроены на конечную точку своего пути, у вас больше возможностей достичь нового, неожиданного озарения.

Шесть парамит

Эти три типа сосредоточения могут привести к озарению. Еще озарения можно достичь с помощью шести *парамит*, шести техник счастья. *Парамита* означает, что с этого берега вы перебираетесь на другой берег. Счастье пребывает на другом берегу. На этом берегу может оставаться страх, но у нас есть возможность перебраться на берег бесстрашия. На этом берегу может оставаться ревность, но у нас есть возможность перебраться на берег беспристрастности, бесстрашия, любви. Иногда нам нужна только одна секунда, чтобы от берега страдания добраться до берега благополучия.

Щедрость

Сначала познакомимся с практикой щедрости, *дана парамита*. Как хорошо отдавать! Когда вы сердитесь на кого-то, вам хочется наказать этого человека. Вы хотите лишить его чего-то; вот ваша естественная склонность. Но если вы сможете подтолкнуть себя к тому, чтобы отдать ему что-то, ваш гнев испарится, и вы сразу же переберетесь на другой берег, где нет гнева. Сделайте попытку. Предположим, что время от времени вы сердитесь на жену (мужа) и понимаете, что это будет повторяться в будущем. Поэтому вы идете и покупаете (или сами делаете) подарок, который где-то прячете. В следующий раз, когда вы рассердитесь на нее (него), ничего не делайте, а просто выберите подарок и от-

дайте его ей (ему). Вы больше не будете сердиться на этого человека. Такой совет давал Будда.

Будда учил нас самыми разными способами справляться со своим гневом, и это один из способов. Когда вы сильно гневаетесь на кого-то, дайте ему что-нибудь, дайте ей что-нибудь, проявите щедрость. Вам не нужно быть богатым, чтобы проявлять щедрость. Вам не нужно идти в супермаркет, чтобы приобрести там подарок. То, как вы смотрите на человека, уже подарок. В ваших глазах есть сострадание. То, как вы говорите, уже подарок, потому что все, что вы говорите, очень приятно, эти слова освобождают. Письмо, которое вы пишете ей, тоже может быть подарком. У нас всего вдоволь в отношении мыслей, слов и поступков; мы всегда можем быть щедрыми. Не будьте экономными. Вы можете отдавать в любое время, тем самым наделяя окружающих людей счастьем. Практикуйте *дана парамиту*. Всегда отдавайте, так вы с каждой минутой будете становиться все более богатыми. Вот первый поступок Бодхисаттвы, практика щедрости, отдачи. Я прошу вас помнить о том, что вам не нужно быть богатым для того, чтобы проявлять щедрость.

Уроки осознанности

Вторая практика – уроки осознанности, *шила парамита*. Практика уроков осознанности – тоже дар, а именно дар вам и дар людям, которых вы любите. Если вы делаете опорой своей жизни практику уроков осознанности, то защищаете себя, делаете себя красивым и цельным, обретаете безопасность, что поддержит счастье другого человека. Усваивая уроки осознанности, вы оберегаете себя энергией Будды, Дхармы и Сангхи; и вы больше не будете делать ошибки, вы не будете мучить себя и окружающих людей. Поэтому практика уроков – уже дар. Пять Уроков Осознанности касаются цельности, честности и сострадания. Они призваны защищать жизнь, предотвращать войну и оберегать жизнь, учиться быть щедрым, хранить супружескую верность, развивать осознанную, любящую речь и глубокое слушание, учиться потреблять продукты и вещи осознанно.

Тот, кто усваивает уроки осознанности, приобретает энергию, которая защищает его, так он сохраняет свободу и бесстрашие. Если вы выполняете Пять Уроков Осознанности, то уже не подвержены страху, поскольку ваше тело благодаря урокам осознанности очищается. Вы больше ничего не боитесь. Вы предлагаете этот дар всему обществу, а не только тем, кого любите. Бодхисаттвой становится тот, кто всегда защищен практикой уроков осознанности, кто может предложить очень много благодаря тому, что он усвоил уроки осознанности.

Вмещать в себе всё

Третья техника перехода на другой берег является практикой *вмещения в себе всего на свете, кшанти парамита*, то есть практикой помощи

своему сердцу постоянно расти все больше и больше. Как нам помочь своему сердцу расти каждый день, чтобы научиться охватывать все? Будда приводил очень красивый пример. Предположим, что у вас есть чаша с водой, кто-то бросил в эту чашу с водой горсть соли. Такая вода была бы слишком соленой, чтобы ее можно было пить. Но предположим, что кто-то бросил горсть соли в чистую горную реку. Эта река достаточно глубока и широка, чтобы вы могли по-прежнему пить из нее воду, не чувствуя вкус соли.

Когда ваше сердце маленькое, вы сильно страдаете. Но когда ваше сердце увеличивается, становится очень большим, вы перестаете страдать от прежних причин. Итак, секрет состоит в том, как помочь вашему сердцу расти. Если у вас маленькое сердце, вы не можете принять этого человека, не можете смириться с его недостатками. Но когда ваше сердце большое, у вас есть ясное понимание и сострадание, и тогда все в порядке: вы не страдаете и охватываете этого человека, ведь у вас очень большое сердце.

Мы страдаем оттого, что у нас маленькое сердце. И мы требуем, чтобы другой человек изменился, ведь только тогда мы будем готовы принять его. Но когда наше сердце большое, мы не ставим никаких условий, а принимаем людей, какими бы они ни были, и у них есть возможность преобразиться. Секрет заключается в том, как развивать наше сердце. Практика понимания помогает поднимать энергию сострадания. Когда есть сострадание, мы больше не страдаем. Мы страдаем, потому что мы мало сострадаем. В тот миг, когда мы приобретаем большое сострадание, страдания больше нет. Мы встречаем тех же самых людей, попадаем в те же самые ситуации, но мы больше не страдаем, потому что у нас много любви.

Когда мы помогаем нашему сердцу вырасти большим (*кшанти парамита*) и учимся принимать всех и вся, мы больше никого не исключаем. В подлинной любви вы больше не разграничиваете. Какими бы ни были у человека цвет кожи, религия или политические воззрения, вы принимаете их всех без всякого разграничения. В данном случае умение охватить всё означает беспристрастность. Практика *кшанти парамиты* понимается как практика выдержки. Но термин «выдержка» может сбить с толку. Когда вы пытаетесь терпеть, вы страдаете. Но когда ваше сердце очень большое, вы вовсе не страдаете. Вообразите, что у вас есть пакет с солью, которую вы высыпаете в реку. Река не страдает, потому что река очень большая. Люди продолжают брать воду, чтобы готовить пищу и пить, и вода сохраняет хорошее качество. Таким образом, вы страдаете, только когда ваше сердце маленькое. Поэтому Бодхисаттва может продолжать улыбаться. Практикуя *кшанти парамиту*, вы не должны подавлять, стараться, прикладывать усилия, потому что, если вы подавляете, пытаетесь что-то стерпеть, это может быть опасно. Если ваше сердце маленькое, и если вы прикладываете слишком много усилий, тогда ваше сердце может лопнуть. Когда мы учимся включать в себя все на свете, то при этом помогаем своему сердцу все время расти, что происходит благодаря практике понимания и сострадания.

Усердие

Следующая *парамита*, усердие, называется *вирья парамитой*. Когда мы изучаем в буддизме сострадание, то понимаем значение усердия в категориях хранящего сознания, в категориях семян. В нашем хранящем сознании есть семена как страдания, так и счастья, добродетельные и недобродетельные семена. Это четверичная практика. Прежде всего, постройте свою жизнь таким образом, чтобы дурные семена не могли проявляться. Для этого нужно кое-что упорядочить. Мы должны организовать свою жизнь, свое окружение таким образом, чтобы семя насилия, семя гнева, семя отчаяния в нас не могло получать питание. Некоторые из нас живут в окружении, где отрицательные семена культивируются каждый день. Это не усердие. Мы должны организовать, принять решение, использовать нашу свободную волю для того, чтобы привести в порядок нашу жизнь, в том числе наши модели потребления. Мы очень хорошо знаем, что в нас есть семя отчаяния, насилия, гнева, страха. Нет ничего здорового в том, чтобы культивировать их и позволять им давать ростки. Если мы живем в духовном центре, тогда многое из того, что мы слышим и видим, помогает нам устанавливать связь с добродетельными семенами нашего сознания. Тогда у отрицательных семян меньше возможности дать росток. Вы можете обсуждать с другими людьми, как формировать окружение, образ жизни, помогающий вам не давать этим отрицательным семенам получать воду и возможность пустить росток.

А если так случилось, что отрицательные семена все-таки были полны и сумели пустить ростки, что вам тогда делать? Сделайте так, чтобы они могли возвратиться в свою форму семян как можно быстрее. У нас есть много способов сделать это. Предположим, что посредством практики *ѐнисо манаскара*, надлежащего внимания, мы обращаем внимания на другие объекты сознания, интересные, спокойные, красивые вещи. Когда мы установим связь с благими вещами, эти недобродетельные проявления возвратятся в свое первоначальное место, как семена. Среди методов, предписанных Буддой, есть метод замены колышка. В стародавние времена плотник использовал деревянный колышек для соединения двух кусков дерева. Если колышек сгнил, вы можете заменить его новым колышком, который ставите на то же самое место – так вы заменяете прежний колышек. Вот пример техники замены ментальных формаций. Когда так случается, что ментальная формация гнева получает питание и проявляется в вашем ментальном сознании, вы страдаете; и теперь вы пытаетесь использовать другую ментальную формацию, чтобы заменить прежнюю формацию. В современном мире я не стал бы использовать словосочетание «заменить колышек». Лучше применить словосочетание «заменить компакт-диск». Если диск, который вы проигрываете, вас не устраивает, вы просто останавливаете его и включаете другой диск, потому что в нашем хранящем сознании много замечательных «компакт-дисков», из которых мы можем выбирать. Таким образом, вторая практика заключается в замене дисков, потому что,

если мы позволим предыдущему диску, то есть ментальной формации, оставаться слишком долго, тогда она продолжит поливать отрицательные семена, которые снова дадут ростки. Поэтому вторая практика усердия предполагает так все устроить, чтобы эти отрицательные проявления возвратились в форму семян как можно быстрее.

Третья практика состоит в том, чтобы поливать добродетельные и прекрасные семена в вашем хранящем сознании, помогая им получить возможность проявиться: семя сострадания, семя любви, семя надежды, семя любящей доброты, семя радости; у вас в самом деле есть эти семена. Стройте же свою жизнь и практикуйте так, чтобы эти семена можно было поливать несколько раз в день, ведь тогда они смогут проявиться. Мы можем делать это в одиночку, можем делать это как Сангха, помогая друг другу поливать добродетельные семена, чтобы они могли проявиться на экране ментального сознания. Когда добродетельные семена проявляются, мы можем обрести радость, свободу и счастье.

Четвертая техника состоит в том, чтобы проявлять положительные семена как можно дольше. Точно так же, когда к вам приходят приятные гости, вы уговариваете их оставаться как можно дольше, потому что они приносят вам много радости. Поэтому храните положительные проявления как можно дольше. Чем дольше они остаются с нами, тем больше у нас возможности развивать эти семена на самом низком уровне нашего сознания. Когда семена проявляются, они служат дождем, чтобы поливать семена такого же типа на том же уровне, и они все время дают ростки. Это все равно как если бы вы постоянно смотрели по телевизору сцены насилия – семя жестокости постоянно пускает в вас ростки. Если же вы постоянно слушаете беседы о Дхарме, тогда добродетельные семена понимания и свободы в вас непрерывно культивируются. Поэтому усердие следует понимать в свете учения о сознании, хранящем сознании.

Медитация

Пятая техника – медитация, *дхьяна парамита*. Медитируя, вы вырабатываете энергию осознанности и сохраняете сосредоточение. С помощью осознанности вы можете сформировать в своей жизни замечательные события, чтобы исцелиться и набраться сил. Сосредоточение помогает вам смотреть на все глубоко, чтобы открыть для себя природу непостоянства, не-самости и взаимосвязанности. Сосредоточение бывает самых разных типов, включая сосредоточение непостоянства, сосредоточение не-самости, сосредоточение пустоты и сосредоточение взаимосвязанности.

Мудрость

Праджня парамита, переход на плоту мудрости, является шестой парамитой. Мы развиваем осознанность, мы развиваем сосредоточение и понимание, а мудрость – плод нашего развития. Мудрость представляет собой плод, а также способ достижения освобождения. Освобождение

обретается на другом берегу. Но в достижении другого берега главное – не время, не расстояние, а озарение, постижение. Освободившись от берега неведения, заблуждений, привязанности, неправильных восприятий, мы уже прикасаемся к берегу свободы, счастья. Дело не во времени.

Когда вы глубоко проживаете каждый миг с осознанностью и сосредоточением, ваше понимание, озарение все время растет. Именно наше понимание приносит сострадание, освобождает нас от таких помрачений, как страх и гнев. Таким образом, Бодхисаттва живет так, чтобы каждый день развивать практику шести элементов. И от берега страданий, берега всевозможных страхов Бодхисаттва очень быстро перебирается на берег благополучия и бесстрашия. А все потому, что у него для этого есть эффективные средства.

У каждого из нас в Сангхе есть свои обязанности, а также работа по развитию осознанности. И наш ум, наше тело – сад. Когда мы касаемся земли перед Буддой, перед Бодхисаттвами, то тем самым помогаем себе установить связь с Буддой внутри нас, с Бодхисаттвами внутри нас. Мы должны знать, что Авалокитешвара, Бодхисаттва сострадания, является существом внутри нас. Мы способны быть сострадательными.

Как найти мудрых друзей

Один способ приобрести привычку счастья заключается в том, чтобы общаться с мудрыми людьми. В Сутре Счастья Будда говорит нам: «Не общаться с глупцами, жить в обществе мудрых людей, почитать тех, кто достоин почета – вот величайшее счастье».

Мудрость бывает двух типов. Будда говорит о ясном уме. Если ясный ум не может действовать, то из-за помрачений, которые есть в нас. Если мы сможем устранить помрачения, тогда ум будет действовать как зеркало. Когда хранящее сознание полностью преображено, оно становится *мудростью великого и совершенного зеркала*. Это прямая, целостная мудрость, ее также называют коренной мудростью; она действует, когда мы можем устранить такие помрачения, как страх, неведение, ненависть и страстное желание.

Когда мы учимся, то изучаем и анализируем; мы используем мудрость другого типа, которая также называется *мудростью, приобретаемой со временем*. Именно эту мудрость использует философ или ученый, чтобы анализировать, рассуждать и делать умозаключения. Но нам также внутренне присуща мудрость, которая может охватывать и постигать реальность напрямую, а не через дискурсивную мысль. Вы можете окружить себя людьми, которые развивают мудрость такого типа, устраняют свое неведение, страх и гнев, чтобы могла появиться *мудрость великого и совершенного зеркала*. Когда сотни людей вокруг вас делают то же самое, рождается очень сильная коллективная энергия.

Эта коллективная, общинная энергия называется Сангхой. Сангха обозначает общину, в которой существует гармония. Если в Сангхе нет гармонии, счастья и братства, значит эта Сангха не настоящая. Если же есть подлинная любовь и гармония, тогда Сангха становится живым ор-

ганизмом, и вы уже не отдельный человек, теперь вы клетка тела Сангхи. Когда триста, пятьсот, тысяча человек слушают колокольчик вот так, коллективная энергия осознанности очень сильна, она проникнет в тело и ум каждого человека.

Для того чтобы построить настоящую Сангху, вам нужно научиться использовать буддийскую практику любви. В буддийской традиции термин «любовь» переводится как *братство* или *свобода (маитри)*. Мы вкладываем в слово «маитри» значение любящей доброты, которое происходит от слова «митра», что значит друг. В буддийской общине мы живем вместе как братья и сестры. Когда мы любим друг друга, мы никем не обладаем, не становимся объектом потребления со стороны другого человека. Любовь обладает сущностью *маитри*, то есть способностью предлагать дружбу и счастье.

Другая составляющая подлинной любви – сострадание, *каруна*, то есть определенная энергия, которая помогает устранять страдание и преобразует боль в другом человеке. Когда мы представляем собой Сангху, которая практикует вместе, мы сильны, и мы не становимся жертвами нашего отчаяния; вместе мы можем жить так, чтобы мы могли быть инициаторами благих общественных изменений, приносили людям надежду, облегчали чью-то боль. Когда Сангха будет находиться в вашем сердце, Сангха будет оставаться с вами повсюду, куда бы вы ни пошли. Тогда все, что вы скажете, будет произнесено через вас Сангхой, чтобы приносить окружающим людям комфорт, надежду и облегчение.

Мне всегда очень приятно сидеть с Сангхой и осознанно дышать. Так я обретаю счастье. Делая вдох, я осознаю, что Сангха сидит со мной, вокруг меня. Ваша семья – тоже Сангха, маленькая Сангха. Ваша семья может стоять только из двух, трех или четырех человек, но вы можете с успехом превратить ее в Сангху. Если вы знаете практику, то можете строить прекрасные Сангхи. Вы можете жить счастливо в общине из ста, двухсот или трехсот человек. Если же вы не развиваетесь духовно, тогда присутствие двух или трех человек может свергнуть вас в ад. Но если вы умеете практиковать, тогда триста человек могут жить вместе в гармонии, счастье и братстве. Строительство Сангхи – замечательное дело. Все члены Сангхи практикуют. Каждый из нас умеет возвращать в себе покой, умеет помочь другим членам достичь внутреннего покоя.

Найти общину, которую вы уважаете, и практиковать с ней очень важно для вашего счастья. Это будет помогать вашему хранящему сознанию днем и ночью, потому что у хранящего сознания одновременно индивидуальный и коллективный характер. Мы все время получаем положительную информацию о коллективном сознании, и радость в нас культивируется каждый день. Один из самых эффективных способов преобразить *манас*, наше сознание, полное привязанностей и иллюзий, состоит в том, чтобы быть рядом с положительным коллективным сознанием.

Четыре составляющих любви

Когда вы окружены другими людьми, которые ходят осознанно, вам тоже гораздо легче осознанно ходить. Вы разрешаете себе поддерживаться и переноситься коллективной энергией Сангхи. А в Сангхе мы перестаем быть отдельным существом; я уже не отдельный человек; я становлюсь клеткой тела Сангхи. Мы вибрируем на одной частоте.

Так замечательно практиковать в Сангхе с людьми, которые глубоко освоили практику, потому что, когда вы видите их и соприкасаетесь с ними, то воодушевляетесь желанием поступать, как они. Некоторые люди живут очень просто, им не нужно тратить много денег. Они едят простую пищу, у них скромное жилье, они пользуются общественным транспортом. Но эти люди поистине счастливы, глубоко счастливы. Они достаточно свободны для того, чтобы быть счастливыми; они достаточно радостны, потому что в их жизни есть смысл. Каждый день они могут быть чем-то, могут делать что-то ради других, в том числе для своих братьев и сестер в Дхарме. Можно обрести радость и счастье; и мы не нуждаемся в большом количестве денег, во славе и власти. Если вы живете сознательно, помогая строить братство людей, становясь прибежищем для других, это приносит вам много радости, приносит большое счастье.

Когда мы осознаем что-то, сохраняя полную сознательность, мы можем учиться смотреть глубоко в объект нашего познания и устанавливать связь с природой не-самости, природой взаимозависимости, постигать взаимосвязанность всего сущего. Во время этой медитации составляющая озарения направляется в хранящее сознание. Этот дождь мудрости питает семена мудрости и сострадания, ослабляя семена наших комплексов, самолюбования и неведения.

Во многих книгах из серии «Помоги себе сам» любовь к себе считается основой счастья. Но в буддизме самолюбование считается проявлением пристрастности. «Это я, а то не я. Я забочусь только о себе. Мне не нужно заботиться о том, что не имеет ко мне никакого отношения». Когда ментальное сознание пропитано осознанностью, сопровождающая мудрость, которая направляется в хранящее сознание, уже существует в хранящем сознании. Вам нужно только культивировать ее, позволять ей проявляться. Такова мудрость беспристрастности, возникающая из интуитивного понимания взаимозависимости, не-самости. Тогда именно мудрость беспристрастности будет принимать решения в хранящем сознании. И это заменит мыслительную деятельность. Благодаря практике мыслительная деятельность будет мало-помалу преобразиться и превратится в мудрость беспристрастности. Когда появится мудрость беспристрастности, иллюзорный образ хранилища, возникший у манаса, рассеется. Больше не будет ни пристрастности, ни привязанности, а любовь станет безграничной.

Четыре составляющих подлинной любви это *маитри* (дружба) *каруна* (любящая доброта), *мудита* (радость) и *упеक्षा* (уравновешенность). Последняя составляющая, *упеक्षा*, является беспристрастностью. Ваша любовь, характеризуемая пристрастностью, заставит страдать вас и другого человека. Когда мы учимся быть беспристрастными (*упеक्षा*), наша

любовь становится подлинной, становится любовью Будды. Благодаря такой практике мыслительная деятельность мало-помалу преобразуется до тех пор, пока не будет полностью заменена мудростью беспристрастности (*нирвикальпаджняна*). Мы начинаем любить по-настоящему. Мы не теряем любящего. Мы заменяем ложного любящего на настоящего любящего. Настоящий любящий всегда обладает качеством беспристрастности, потому что у настоящего любящего есть озарение. Он знает, что самость создана из элементов не-самости, что для того, чтобы позаботиться о себе, вы должны позаботиться о других. Поэтому вместо того чтобы говорить о любви к себе как об основе счастья, мы можем говорить о не-самости как о залоге счастья. Такова роль практики.

Глава 8

Как ходить ногами Будды

По случаю моего первого посещения Индии у меня была возможность взойти на гору Грихракута, в окрестностях Раджагархи, которая была столицей Магадхи во времена Будды. На ту самую гору Будда не раз восходил для того, чтобы созерцать закат. Я вспомнил об этой истории. Однажды Сиддхартха ходил по городу с чашей для подаяний. Это было еще прежде, чем он достиг полного просветления и стал Буддой. В тот день король Бимбисара, сидящий на своей роскошной колеснице, заметил монаха, который очень красиво шел, с достоинством и свободой. Король был очень вежливым человеком, поэтому он не стал останавливать монаха. Приехав во дворец, он приказал выяснить, кем был тот монах. На него оказало большое впечатление то, как монаха Сиддхартха ходил в его королевстве.

Прошло несколько дней, и его стражники выяснили, кто такой Сиддхартха и где он живет. Тогда король Бимбисара поехал туда, где жил Сиддхартха. Он сошел с колесницы у подножия горы и пошел вверх, чтобы встретиться с Сиддхартхой. Во время их разговора король Бимбисара сказал: «Я был бы очень рад, если бы вы стали моим учителем. Благодаря вашему присутствию мое королевство расцветет. И если вы хотите, я разделю королевство на две половины, одну из которых отдам вам». Я думаю, Сиддхартха очень понравился ему.

Сиддхартха улыбнулся и ответил: «Знаете, мой отец хотел отдать мне королевство, но я не принял его. Зачем же мне теперь принимать от вас половину королевства? Я намерен практиковать, чтобы обрести свободу и помогать людям. Я не могу быть сейчас народным наставником, потому что я еще не достиг полного просветления. Но я обещаю, что после того, как я достигну просветления, я вернусь к вам и помогу вам». Затем Сиддхартха покинул эту гору. Он понимал, что люди знают о его присутствии. На следующее утро он покинул город Раджагарху и удалился в лес на север, чтобы продолжать свою практику и идти дальше к просветлению.

Будда помнил о своем обещании королю Бимбисаре и через год после своего просветления возвратился в город Раджагарху, чтобы посетить короля и поделиться с ним своими учениями. Но он был уже не один, теперь его сопровождали больше тысячи монахов; Будда быстро строил Сангху. Очень быстро он обзавелся 1200 монахами, ставшими его последователями.

Будда постарался хорошо обучить монахов осознанности прежде, чем привести их в столицу Раджагархи. Монахи учились ходить, сидеть, стоять и просить милостыню осознанно. Нелегко научить больше тысячи человек осознанно ходить.

Когда обучение было закончено, они возвратились в Раджагарху и остановились в пальмовой роще. Пальмы были еще маленькими, но они уже успели сформировать прекрасную рощу. Тысяча монахов разделились на группы по двадцать-тридцать человек и пошли в город Раджагарху просить подаяние. Люди были поражены, когда впервые увидели группы монахов, ходящих столь осознанно, с достоинством, свободой, радостью. Очень скоро короля достигла новость о возвращении короля Сиддхартхи. В тот день он привел много друзей, министров и родственников в пальмовую рощу, чтобы встретиться с Буддой. Будда прочел им замечательную лекцию о Дхарме и обещал навестить короля в его дворце.

Король готовился встретить процессию Сангхи две недели. В тот день все в городе знали, что король принимает монахов. Тысячи человек вышли на улицу и приветствовали их. Иногда бывали минуты, когда Сангха не могла двигаться вперед, потому что на улице толпился народ. В какой-то момент в толпе появился молодой человек, певец. Он начал петь прекрасные песни, восхваляя Будду, Дхарму и Сангху. В тот день все жители города праздновали это событие.

В старину короли всегда узнавали о присутствии в их королевстве того или иного духовного учителя и приглашали его украсить и освятить царство своим присутствием. Поэтому король Бимбисара изо всех сил пытался удержать Будду в своем королевстве. Он хотел владеть Буддой и его Сангхой. Таковы политики. Первым делом он предложил Будде и Сангхе бамбуковую рощу в окрестностях столицы. Эта Бамбуковая Роща была достаточно большой, чтобы вместить Будду и его 1250 монахов.

Король также отдал Будде гору Гридхракуту. В первые годы, когда там бывал Будда, единственный путь, ведущий на вершину горы, представлял собой тропу среди кустов. Но со временем король Бимбисара повелел выстлать эту дорогу камнями. Эта каменная тропа, построенная королем Бимбисарой, существует до сих пор. Если вы поедете в Раджаграху (теперь этот город называют Раджгир), то сможете с удовольствием подняться на гору по той тропе. Вы можете также посетить Бамбуковую Рощу, где правительство восстановило несколько видов древнего бамбука.

Король Бимбисара регулярно навещал Будду, всякий раз оставляя свою колесницу у подножия горы и поднимаясь пешком. Восхождение

длится какое-то время. Я не знаю, умел ли король практиковать медитацию ходьбы. Когда я впервые поднялся на гору Гридхракута, меня сопровождала группа друзей, среди которых был Махагосананда, глава буддистов Камбоджи. Я практиковал осознанную ходьбу и наслаждался каждым своим шагом, потому что я знал, что именно по этой дороге ходил Будда. Он поднимался и спускался там тысячи раз. Каждый день он использовал этот путь. Поэтому мы были в высшей степени осознанны. Мы получали большое удовольствие, потому что знали, что там отпечатались следы Будды. Мы делали вверх примерно десять шагов, а затем садились, радостно дышали и смотрели по сторонам; затем мы вставали и делали еще двадцать шагов. Меня сопровождала группа людей, поэтому на каждой такой остановке я читал трехминутную лекцию о Дхарме, а затем мы снова отправлялись в путь. Поэтому, когда мы достигли вершины, мы совсем не устали, были полны сил. Мы ясно чувствовали энергию Будды, когда восходили по пути и сидели на вершине горы Гридхракуты. В тот день мы практиковали сидя на вершине горы и созерцая закат. Я осознавал, что Будда сидел так же много раз, что он тоже смотрел на красивый закат. Я применил глаза Будды, чтобы насладиться прекрасным закатом. Глаза Будды стали моими глазами, и мы вместе смотрели на великолепный заход солнца.

Если у вас есть возможность съездить туда, я советую вам отправиться в путь ранним утром, в четыре часа утра. Вы можете нанять полицейского, чтобы он сопровождал вас, потому что так будет безопаснее для вас, ведь вы пойдете во тьме туда, где очень много бедных людей. Полицейский, которого я попросил сопровождать нас, был безоружен, у него не было даже палки. Оружием стали его глаза, потому что он знал всех в округе. Если бы он узнал вора, тот оказался бы в тюрьме. Мы заплатили ему весьма скромную сумму, и он шел с нами весь день. После заката, когда ступились сумерки, мы смогли спуститься, сопровождаемые этим полицейским.

Представьте себе, что вы целый день восходили, а затем сидите на вершине горы. Вы можете захотеть провести там сидячую медитацию и медитацию ходьбы. Вы можете захотеть устроить там осознанную трапезу. Там не было туалета, комнаты отдыха, поэтому приходилось довольствоваться естественными условиями. И когда я впервые справил естественные надобности в том месте, мне пришло в голову, что Будда делал то же самое.

Энергия осознанности

Можно ходить ногами Будды. Наши ноги, обретая энергию осознанности, становятся ногами Будды. Нельзя говорить: «Я не могу ходить ногами Будды, у меня их нет». Это не так. Ваши ноги – ноги Будды. И если вы действительно хотите использовать их, то решать вам. Если вы приносите энергию осознанности в свои ноги, они становятся ногами Будды, и тогда вы можете ходить за него. И для этого не нужна какая-то слепая вера. Все очень ясно. Если у вас есть энергия осознанности, тогда вы поступаете как Будда, говорите как Будда, думаете как Будда. Таково

поле Будды в вас. Вы можете испытать такие вещи, это не просто теория.

Практика спокойного сидения и практика спокойной ходьбы – вот основа работы в Сливовой Деревне. Мы учимся сидеть так, чтобы сохранять покой на протяжении всего периода сидения. Мы учимся ходить так, чтобы в течение всей ходьбы покой не покидал нас. И мы опираемся на свою осознанность, на свое сосредоточение, когда делаем это. Мы также получаем пользу от коллективной энергии осознанности Сангхи, когда делаем это. Если мы успешны сегодня, тогда у нас может все получиться и в другой день, и т.д. Мы должны преисполниться решимости, чтобы достичь успеха в этой практике.

Например, если во время медитации ходьбы нас пленила какая-то мысль, если мы думаем о том, что нам предстоит сделать по возвращении домой, тогда мы теряем ходьбу, утрачиваем возможность. Мы ходим с Сангхой, но не присутствуем. Мы не можем укорениться здесь и сейчас, поэтому мы не можем делать спокойные, счастливые шаги. Или, если мы беспокоимся о чем-либо, если сердимся на кого-либо, то не можем делать спокойные шаги и все теряем.

Мы знаем, что во время ходьбы мы можем и не быть свободными. Ходьба представляет собой практику, которая освобождает нас. Мы должны ходить как свободный человек. Свобода позволяет нам обрести покой и счастье. Мы должны полностью вкладываться в каждый шаг, чтобы стать свободными. Если во время ходьбы мы погружены в мысли; если у нас возникают чувства, пропитанные гневом или тревогой; если мы думаем о прошлом, будущем или другом месте, значит мы не свободны. На самом деле, мы не идем вместе с Сангхой, потому что мы находимся где-то еще. Так мы лишь зря тратим время. Делая вдох, мы можем осознавать: «В действительности меня здесь нет, впоследствии я пожалею об этом. У меня есть возможность, но я не применяю условия счастья, которые есть здесь и сейчас. Способен ли я быть свободным? Способен ли я быть спокойным прямо здесь и сейчас? Мы задаем себе этот вопрос. Мы бросаем себе вызов. Дело в том, что, если вы не можете быть свободными сейчас, то можете и не быть свободными позже. Поэтому вы должны принять решение быть свободными прямо здесь и сейчас. Несмотря на то, что ментальная формация тревоги и гнева проявляется очень ярко, в душе мы знаем о том, что в нас есть семя свободы, семя покоя; и мы должны что-то предпринять для проявления семени покоя и свободы. Мы не ограничены лишь тревогой и гневом в нас, мы больше своей тревоги и гнева. И каждый человек должен найти эффективные способы для того, чтобы освободиться.

Интуитивное понимание непостоянства и не-самости

Когда мы обретаем озарение, мы способны увидеть подлинную природу непостоянства. Мы часто так активно пытаемся привести в порядок свою жизнь, что идея непостоянства внушает нам беспокойство. Но если мы заглянем глубоко в природу непостоянства, то сможем ясно понять, что оно довольно удобное.

Когда вы делаете шаг, то можете вообразить, что ваша мать делает этот шаг с вами. Это не трудно, потому что вы знаете, что ваши ноги – продолжение ног вашей матери. По мере того как мы учимся смотреть глубоко, мы видим присутствие нашей матери в каждой клетке нашего тела. Наше тело – продолжение тела нашей матери. Когда вы делаете шаг, то можете сказать: «Мама, походи со мной». И неожиданно вы чувствуете, что ваша мать ходит с вами. Вы можете заметить, что на протяжении всей ее жизни у нее не было возможности ходить здесь и сейчас, с радостью касаясь земли, как вы. И в тот же миг у вас появляется сострадание, любовь. Дело в том, что вы можете видеть, как ваша мать ходит с вами, причем не в воображении, а в действительности. Вы можете пригласить отца походить с вами. Вы можете захотеть пригласить людей, которых вы любите, походить с вами здесь и сейчас. Вы можете пригласить их и ходить с ними, при этом им не нужно присутствовать физически. Мы становимся продолжением наших предков, ведь они в полной мере присутствуют в каждой клетке нашего тела. Поэтому, когда мы делаем спокойный шаг, то осознаем, что все наши предки делают этот шаг с нами. Миллионы шагов движутся в одном направлении. С помощью видеотехники можно создать такой образ. Тысячи ног делают шаг одновременно. Разумеется, ваш ум может сделать это. Ваш ум может увидеть тысячи и миллионы ног ваших предков, которые делают шаг вместе с вами. Эта практика при использовании визуализации развеивает представление, ощущение, что вы – отдельная самость. Вы ходите, и в тот же миг ходят они.

Будда предложил нам много практик, чтобы мы могли быть собой. Интуитивное понимание непостоянства – одно из наших средств. Интуитивное понимание не-самости – еще одно средство. Как бы то ни было, человек, на которого мы сердимся, может быть нашим сыном, дочерью, мужем или женой, а его (ее) счастье является нашим собственным счастьем. Если этот человек не счастлив, я не могу быть счастливым. Я не хочу быть недобрым к нему. Поэтому я должен быть мирным, должен быть счастливым, потому что своей гневливостью я не помогаю себе, не помогаю и ему. Если я страдаю, то он не может быть счастливым. Он не является отдельной самостью, как и я; мы с ним взаимосвязаны. Когда вы используете средство не-самости, когда вы соприкасаетесь с природой взаимосвязанности, то сразу же преодолеваете свой гнев и обретаете способность сделать спокойный и счастливый шаг.

Как ходить в Чистой Земле

Если вы ходите ногами Будды, то ходите в раю, ходите в Чистой Земле, как называют рай буддисты, при каждом шаге. Практика Сливовой Деревни состоит в том, чтобы ходить в Чистой Земле Будды каждый день. Всякий раз, когда вы движетесь, ваша нога касается Чистой Земли Будды. Это написано в одной из наших книг для ежедневной декламации: «Каждый шаг помогает мне коснуться Чистой Земли». Такова практика. Есть еще один стих: «Я даю обет касаться Чистой Земли каж-

дым своим шагом». Эта декламация уже не молитва, а наставление, напоминание о практике. Вы можете делать это; вы знаете, что умеете делать это. С помощью осознанности вы отмечаете свой шаг и касаетесь Чистой Земли со всеми ее чудесами. Такой шаг создает свободу, радость, исцеление. Все мы знаем, что медитация ходьбы призвана давать нам радость, когда мы ходим в Божьем Царстве, в Чистой Земле Будды. Подобная ходьба способна преображать, исцелять, развивать в нас большую любовь. Мы ходим не только за себя, но и за своих родителей, предков и тех, кто страдает в мире. Чистая Земля это то, что мы носим с собой, куда бы мы ни пошли. Такова «переносная Чистая Земля». Вот лучшая вещь, которую вы можете предложить людям, которых встречаете. Предложите им не меньше, чем Чистую Землю или Божье Царство. Вы Бодхисаттва, именно такой дар стоит делать окружающим людям.

Человеческое сознание

Примерно 2,5 миллиона лет назад люди встали на ноги, освободив руки. А как только они освободили руки, их мозг начал очень быстро расти. Природа Будды врожденная у первобытного человека, хотя Будда появился на Земле лишь 2600 лет назад. Мы узнали от него, что другие Будды появлялись и до него, например Будда Дипанкара и Будда Кашьяпа.

Таков род людей, умеющих все время создавать энергию осознанности. И мы принадлежим к этому роду сознательных homo-sapience. Все мы принадлежим семье Будды, потому что мы умеем вырабатывать энергию осознанности, которая наполняет нас все сутки наполет. Будды являются существами, которые живут осознанно двадцать четыре часа в сутки. Поначалу мы бываем Буддами лишь время от времени, но по мере того, как мы практикуем, мы становимся уже постоянными Буддами. Мы учимся беспристрастности, потому что понимаем, что в каждом человеке есть семя природы Будды. У каждого, кто не является Буддой, есть природа Будды. Поэтому мы свободны от расовых предрассудков. И наша практика призвана помочь природе Будды проявиться в максимальном числе людей, потому что только коллективное пробуждение может вывести нас из этой нынешней непростой ситуации. После просветления Будда уже знал, что ему нужно будет делиться практикой со многими другими людьми. Будда означает *пробужденный*, то есть сознательный. В течение сорока пяти лет своего пастырства Будда всегда пытался помогать другим людям пробудиться, быть осознанными. Он всегда учил тому, что путь осознанности, сосредоточения и озарения является путем освобождения, путем счастья.

Семь чудесных шагов

Традиция рассказывает, что, когда Будда родился, он сделал семь шагов, то есть он сразу же стал практиковать медитацию ходьбы. Сиддхартха начал ходить сразу же после того, как он вышел из материнского чрева. Семь – священное число, поэтому мы можем истолковать его как

Семь Факторов Просветления и т.п. Когда мы празднуем день рождения Будды, лучше всего отмечать его, сделав семь шагов, подлинных шагов. Я всегда думаю, как замечательно быть здесь, присутствовать на этой планете и делать шаги. Это самое чудесное занятие. Вам не нужно ничем заниматься, вы просто наслаждаетесь ходьбой по планете Земля. Астронавты корабля «Аполлон» сумели сфотографировать Землю издали и отправить нам это фото. Так мы впервые увидели Землю, очень красивую, колыбель жизни. Наша планета и есть Чистая Земля. Это прекрасно.

Если бы вы захотели выйти в космос, то увидели бы, что жизнь очень редка. Космическое окружение враждебно: оно либо очень горячее, либо очень холодное, что делает жизнь невозможной. Когда вы возвращаетесь домой, на землю, то чувствуете, что хорошо снова видеть жизнь, то есть глядеть на растения и животных, касаться земли ногами, созерцать маленькие цветы, слушать птиц, слышать шелестящий в ветвях деревьев ветер, наблюдать за бегающей вверх-вниз по дереву белкой, делать вдохи и выдохи, дышать свежим воздухом, касаться земли ногами. Многим людям нужно уезжать на семь дней, чтобы оценить по достоинству нашу Чистую Землю, когда мы приходим к ней, приходим домой. Многие из нас принимают это как нечто само собой разумеющееся. С помощью осознанности вы поймете, что значит присутствовать, жить на Земле, что делать шаги на нашей прекрасной планете – подлинное чудо. Мастер Лин-Цзы сказал, что чудо это не ходить по воде или по воздуху, а ходить по Земле. Все мы можем совершить чудо ходьбы по Земле, все мы можем сделать семь шагов. Если мы достигнем успеха, то сможем сделать восьмой шаг и девятый. Благодаря энергии осознанности наши ноги становятся ногами Будды. Когда вы ходите ногами Будды, то место, в котором вы ходите, становится землей Будды. Там, где пребывает Будда, и есть земля Будды, Чистая Земля. Божье Царство всегда доступно. Вопрос состоит в том, доступны ли мы этому Царству? Доступны ли мы Чистой Земле? Возможно, мы слишком заняты для того, чтобы наслаждаться Чистой Землей, Божьим Царством. Может быть, именно поэтому малыш Сиддхартха захотел показать, что он может начать ходить в Чистой Земле сразу после своего рождения.

Когда мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, когда мы получаем Пять Уроков Осознанности, то снова рождаемся в нашей духовной жизни и, подобно Сиддхартхе, можем успешно сделать семь шагов. На первом шаге мы касаемся Земли. На втором шаге мы ощущаем небо в Земле и т.п. Нам нужно сделать только семь шагов, чтобы достичь просветления. Просветление можно осознать в каждый миг нашей будничной жизни. Осознавать, что вы живы и ходите по Земле – уже просветление. Мы должны каждый день воссоздавать такое просветление. Ходить в Божьем Царстве, ходить в Чистой Земле Будды очень радостно; там мы освежаем силы и исцеляемся. Мы знаем, что мы можем делать это, но очень часто не делаем. Нам нужен друг или учитель, который бы напоминал нам об этом.

Любой человек может практиковать осознанное дыхание и развивать осознанность. Любой человек может сделать шаг осознанно и коснуться земли осознанно, установить связь с Божьим Царством осознанно. Некоторым людям нужно выйти в открытый космос, чтобы научиться высоко ценить Землю. Нам свойственно принимать вещи как нечто само собой разумеющееся. Мы не ценим то, что уже есть у нас. Нам доступно много условий для счастья и благополучия, но мы не можем обрести их. Учение Будды призвано помочь нам быть осознанными, то есть осознавать, что мы есть, что небо все еще голубое, что деревья и река все еще есть, что мы можем радоваться каждой минуте нашей обыденной жизни, чтобы обрести возможность для более благоприятного будущего. Благодаря осознанности каждый миг нашей жизни становится чудесным. Вот величайший дар, который мы можем сделать нашим детям. Кто такие наши дети? Наши дети это мы сами, потому что наши дети – наше продолжение. Поэтому каждый миг нашей обыденной жизни может стать даром нашим детям и миру.

Мы ходим ногами Будды

Будда любил ходить. Он много ходил. В его время не было машин, поездов, самолетов. Время от времени он использовал лодку, чтобы плыть по реке или перебраться на другой берег. Но чаще всего он просто ходил. Он ходил с друзьями, учениками. В течение сорока пяти лет, пока Будда учил, он посетил с лекциями примерно четырнадцать или пятнадцать стран древней Индии и Непала. Разумеется, Будда получал удовольствие от сидячей медитации, но он также наслаждался медитацией ходьбы.

Если вы поедете в Индию и посетите Бенарес, и если затем вы захотите отправиться в Нью-Дели, вам придется лететь туда на самолете. Но Будда ходил в Дели пешком. В течение трехмесячного сезона дождей Будда оставался в одном месте и организовывал с другими монахами ретрит на сезон дождей. Но на протяжении остальных месяцев года Будда любил странствовать, встречаться с людьми и помогать им практиковать. У мирянина Анатапиндики, предложившего Будде Парк Джета, была дочь, которая вышла замуж за богатого землевладельца, жившего в Бенгалии. Однажды дочь Анатапиндики пригласила Будду прийти туда, где она жила. Он пошел к восточному побережью с 500 монахами. Будде понравилось восточное побережье, он активно наставлял там людей. В Монастыре Джета Будда провел больше двадцати ретритов за сезон дождей. Он ходил на север, где сейчас располагается Нью-Дели. И он часто ходил на запад. Король Аванти хотел пригласить его прийти на западное побережье, но Будда послал к нему вместо себя двух старших монахов. Одним из них был Махакашьяпа, а другим – Шонакутивимса. Махакашьяпа был искусным учителем Дхармы и хорошим оратором. Они пошли на западное побережье и основали там много духовных центров. Условия на западном побережье были другими, поэтому эти два монаха попросили Будду изменить некоторые заповеди, чтобы учение можно было легко практиковать и на западном побережье.

Дело касалось заповедей об обуви. Монахам на западе разрешалось носить обувь из нескольких слоев, чтобы защищать ступни. А еще им позволялось сидеть на коже убитых животных, чтобы защищать себя от сырости и камней. Там условия жизни были более суровыми.

Один богатый торговец с западного побережья встретил Будду в Шравастии и захотел стать монахом. Став монахом и научившись практиковать, он захотел пойти домой на западное побережье, чтобы основать там общину. Его звали Пунна. Записан знаменитый разговор Будды и Пунны. Будда сказал: «Я слышу, что люди на западе не очень мягки и легко сердятся. Если бы ты пришел туда, и если бы там на тебя накричали, что бы ты сделал?» Монах Пунна ответил: «Господь, если бы там на меня накричали, я бы сказал им, что они все же весьма сострадательны, так как они не бьют меня палками». «А если бы они применили палки?» «Тогда я все равно подумал бы, что они сострадательны, ведь они не подступают ко мне с ножами, чтобы лишиться меня жизни». Тогда Будда спросил: «А если бы они схватились за ножи и убили тебя?» «В таком случае я умер бы ради Дхармы. И я был бы счастлив. Я не боюсь. И моя смерть тоже была бы учением». И Будда заключил: «Молодец, ты готов пойти туда». Так преподобный Пунна получил поддержку Будды и общины. Он отправился на западное побережье и основал там монастырь с 500 монахами.

Когда мы ходим осознанно, наши ноги становятся ногами Будды. В наши дни мы можем видеть, что ноги Будды ходят не только на западное побережье Индии, но также в Африку, Австралию, Новую Зеландию, Россию и Южную Америку. Ваши ноги стали ногами Будды. Таким образом, Будда может пойти куда угодно. Где бы вы ни были (в Голландии, Германии, Израиле и Канаде), вы повсюду ходите за Будду. Вы друг Будды, ученик Будды, продолжение Будды. Благодаря вам Будда продолжает ходить и касаться Земли повсюду. Каждый шаг, который вы делаете, приносит вам цельность, свободу и радость. Ногами Будды мы можем принести Будду в самые отдаленные уголки мира, в трущобы и бедняцкие кварталы пригородов, где царит голод, где правит социальная дискриминация. Вы можете принести Будду в тюрьмы. Вы делаете Дхарму доступной всем. Я полагаю, что очень хорошо быть продолжением Будды. И вы знаете, что вы можете делать это, можете быть продолжением Будды, это легко. Вы просто дышите, просто ходите и так можете быть продолжением Будды. Когда вы ведете себя именно так, то каждый миг вашей будничной жизни становится чудом.

Вот лучший дар, который вы можете сделать будущим поколениям. На самом деле, вам не нужно много денег, слава или власть, чтобы быть счастливыми. Нам нужна осознанность, чтобы быть счастливыми. Нам нужна свобода, а именно свобода от наших тревог, страстных желаний и волнений, чтобы мы могли установить связь с чудесами жизни, которые доступны здесь и сейчас. Это можно сделать: и индивидуально, и при поддержке Сангхи. Куда бы вы ни пошли, вы можете носить с собой Будду, потому что вы продолжение Будды. Куда бы вы ни пошли, вы можете основать там Сангху, чтобы поддерживать свою практику, ведь

тогда Будда сможет оставаться в том месте долгое время и получит возможность пойти дальше.

Как касаться земли

Ходьба представляет собой форму прикосновения к земле. Мы касаемся земли стопами, и мы исцеляем землю, исцеляем себя и человечество. Всякий раз, когда у вас появляются дополнительные пять, десять или пятнадцать минут, наслаждайтесь ходьбой. С каждым шагом можно приносить исцеление и энергию своему телу и уму. Каждый шаг, сделанный осознанно и свободно, может помочь нам исцеляться и преобразовываться; и мир будет исцелен и преобразован вместе с нами.

Просто начните как малыш Будда, сначала сделайте семь шагов. Мы приходим домой, чтобы быть здесь и сейчас, и делаем шаг: «Касаясь Земли, я осознаю, что эта планета чудесна». Когда вы делаете второй шаг, ваше озарение углубляется: «Я касаюсь не только Земли, но и неба, которое находится в Земле, касаюсь природы взаимосвязанности». На третьем шаге вы можете прикоснуться ко всем живым существам, включая наших предков и детей, которые принадлежат будущему. С каждым шагом мы становимся просветленными. Такая ходьба – не тяжелый труд, но она должна создать осознанность, сосредоточение и озарение, которые служат источником нашего благополучия и счастья. Вы хотите практиковать? Это легко. Просто ходите осознанно, как малыш Будда, здесь и сейчас, полностью осознавая чудеса жизни, доступные нам.

Практика касания земли очень полезна. Так вы можете установить прямой разговор с Буддой. По прошествии трех или четырех минут разговора с Буддой мы учимся касаться земли не только стопами, но и руками, а также лбом; мы касаемся земли пятью точками. Мы сдаемся земле, становимся с ней единым целым; и мы приглашаем землю, позволяем ей обнять и исцелить нас. Нам не нужно больше удерживать наши страдания. Мы просим Землю как нашу мать держать нас, держать все наши страдания, чтобы мы могли получить исцеление и преобразование.

Я надеюсь, что каждый из вас будет практиковать это двумя способами. Прежде всего, подойдите к сливе или еще к чему-то, что вам нравится, и учитесь касаться земли самостоятельно. Вы дышите, разговариваете с Буддой, используя текст; и вы можете добавить то, что чувствуете в своем сердце. По прошествии двух или трех минут разговора с Буддой вы начинаете касаться земли. Вы можете также практиковать коллективно со своей семьей или своей Сангхой. Даже после первого занятия вы можете ясно увидеть преобразование и исцеление. Иначе и быть не может. Это все равно как есть. Всякий раз, когда вы едите, вы получаете энергию из пищи. В том и сомнения нет. Я уверен, что по прошествии недели или двух недель практики произойдет преобразование и исцеление, причем не только для нас, но и для людей, которых мы носим в себе.

Будда не принадлежит прошлому, Будда принадлежит настоящему. Когда мы празднуем Весак, то позволяем Будде родиться в нас. Вы должны спросить: «Кто такой Будда?» И вы должны суметь ответить: «Я Будда», потому что благодаря осознанности и сосредоточению вы становитесь Буддой. Вы знаете, что вы хотите выполнять работу Будды.

Одно тело, много тел

У Будды есть учение о Ваджрагарбхе, Бодхисаттве Алмазного Пути. Он проповедовал учение о взаимосвязанности. После того как он закончил свое учение, неожиданно очень много Бодхисаттв пришли из разных направлений, и каждый из них выглядел точно как Ваджрагарбха. Они пришли к нему и сказали: «Дорогой Бодхисаттва Ваджрагарбха, нас тоже называют Ваджрагарбхой, и мы тоже проповедуем повсюду учение о взаимосвязанности». Затем неожиданно все Будды в каждом углу вселенной вытянули свои невероятно длинные руки и погладили Ваджрагарбху по голове, сказав: «Молодец, сын мой. Ты славно потрудились, проповедуя учение о взаимосвязанности». И несмотря на то, что бесчисленные Будды вытянули свои невероятно длинные руки, их руки не сталкивались.

На мой взгляд, это означает, что, если вы совершаете благой поступок в одном месте, этот благой поступок окажет влияние, воздействие повсюду в космосе. Не беспокойтесь, если вы чувствуете, что вы можете совершить только один крошечный благой поступок в маленьком углу космоса. Просто будьте телом Будды в этом одном месте. Если вы находитесь во Франции, то позаботьтесь о Франции. Не беспокойтесь о других местах. В прочих местах есть другие тела Будды, которые делают то же самое. Вы должны работать хорошо здесь, а ваши тела преобразования будут хорошо работать в других местах. У каждого человека есть свои тела преобразования, верите вы в них или нет.

Я живу далеко от Вьетнама. Но многие мои друзья, посещавшие Вьетнам, по возвращении домой рассказывали мне о том, что мое присутствие во Вьетнаме ощущается очень ясно. Таким образом, у меня много тел преобразования, которые действуют там. Каждая излучаемая вами мысль, каждое произносимое вами слово, каждый совершенный вами поступок – все это уходит в космос и выполняет там свою работу. У вас есть бесчисленные тела преобразования, выполняющие работу. Поэтому убедитесь в том, что только благие тела преобразования посылаются во многих направлениях.

В Лотосовой Сутре Будда открыл своим ученикам множество своих тел преобразования. Прежде того его ученики полагали, что их учитель сидит только там, ограниченный временем и пространством, что их учитель мог бы прожить восемьдесят лет, странствуя по странам вдоль реки Ганг. Но в тот день на горе Гридхракута Шакьямуни попросил свои тела преобразования прийти из разных уголков космоса. Ученики Будды начали видеть, что их учитель – не просто это тело, этот человек, сидящий на горе Гридхракута, потому что у него было очень много тел преобразования. Они могли коснуться своего учителя в высшем измерении, а

не только в историческом измерении. Практика состоит в том, чтобы коснуться себя в высшем измерении, коснуться своего любимого в высшем измерении – так вы освобождаетесь от страха, пространства и времени. Вы знаете, что у вас повсюду есть бесчисленные тела проявления. Они будут всегда продлевать вас. Распад этого тела не означает, что вы исчезаете. Вы продолжаете существовать во многих других формах. Учения в Лотосовой сутре помогут нам коснуться реальности в ее высшем измерении, обрести более ясное понимание себя и других людей, мира.

Вы совершили добрый поступок. Но складывается впечатление, что никто не знает об этом. Не беспокойтесь. Все Будды в космосе знают об этом. Если вы умеете смотреть, то увидите, что все Будды проявляются, чтобы коснуться вашего лба, и они говорят: «Молодец, ты хорошо поступаешь». Вот что эта сутра пытается передать вам.

Сегодня, если у вас есть возможность шинковать овощи, постарайтесь резать их рукой своих предков, рукой Будды. Дело в том, что Будда умеет шинковать овощи осознанно и радостно. Вы делаете это за Будду, вы делаете это за своих предков. Сегодня, когда вы практикуете медитацию ходьбы, ходите так, чтобы вы могли видеть бесчисленные ноги, делающие такой же шаг вместе с вами. Используйте силу воображения, тогда вы сможете стереть представление о самости и сущности. Вы передаете в свое хранящее сознание элементы мудрости, которые помогут хранить хорошие решения для вас, для всех нас.

Как носить Сангху с собой

Каждый из нас продолжает путь Будды по-своему. Если мы развиваем осознанность и сосредоточение, тогда у нас всегда есть Будда, Дхарма и Сангха в любое время, даже если общество организовано таким образом, что из-за этого трудно пребывать в настоящем миге. Но если в нашем уме есть любовь и решимость, тогда мы сможем носить Чистую Землю Будды с собой и делиться со многими другими людьми. Последние тридцать девять лет я оставался в добром здравии только потому, что всегда носил с собой мою Сангху. Если Сангха находится в вас, тогда вы не высыхаете как отдельная клетка.

Время от времени вы можете захотеть делать паузу, когда ходите или готовите еду, или ведете машину и касаетесь в себе Сангхи. Спросите: «Дорогая Сангха, ты все еще здесь, со мной?» И услышите ответ Сангхи: «Мы всегда с тобой, мы поддерживаем тебя. И мы не позволим тебе высохнуть как отдельной клетке».

Осознайте Сангху в себе и вокруг себя, и у вас будет энергия для продолжения. Каждый из нас должен стать факелом. Каждый из нас должен стать элементом воодушевления для многих других; каждый из нас должен стать Бодхисаттвой. В том, чтобы быть Бодхисаттвой, нет ничего особенного. Такова наша ежедневная практика.

Буддийские учения очень ясно показывают, что Будда – живое существо. Если живое существо не присутствует, Будды не может быть. Для того чтобы быть Буддой, вам нужно быть живым существом. А для того

чтобы быть живым существом, вам нужно быть Буддой, потому что эти двое едины. Если природы Будды нет в вас, значит вы не живое существо. В каждом живом существе есть природа Будды. Можно дышать как Будда, есть и пить как Будда. Практика осознанности помогает нам стать Буддой здесь и сейчас. Если вы ищете Будду, который был 2600 лет назад, то упустите его. Но если вы делаете вдох и становитесь просветленным в отношении той истины, что вы и есть Будда, тогда вы становитесь его продолжением, Будда доступен прямо сейчас.

Окончание одного путешествия это начало другого путешествия. Полный надежды, я молюсь Будде и всем Бодхисаттвам, чтобы они помогали вам быть благополучными, здоровыми и счастливыми. Мы опираемся на вас, и Будда опирается на каждого из нас. Я прошу вас сегодня получать удовольствие от ходьбы. Просто сделайте семь шагов и увидите, что происходит.

Глава 9

Упражнения для повышения уровня энергии:

Тело Будды и ум Будды

Вот несколько простых упражнений, которые вы можете выполнять для того, чтобы укрепить связь между телом Будды и умом Будды.

Медитация ходьбы

*Ум может пойти в тысяче направлений.
Но на этом прекрасном пути я хожу в покое.
На каждом шаге веет нежный ветерок.
На каждом шаге распускается цветок.*

Медитацию ходьбы мы практикуем, когда ходим. А ходим мы медленно, расслабленно, храня на губах легкую улыбку. Когда мы вот так практикуем, то чувствуем глубокий покой, и шагаем мы как самый защищенный человек на Земле. Медитация ходьбы в действительности нужна для того, чтобы получать удовольствие от ходьбы. Мы ходим не для того, чтобы куда-то прийти, а просто ради самого процесса, чтобы оставаться в настоящем моменте и наслаждаться каждым шагом. Таким образом, вы должны отбросить все тревоги и волнения, не думать о будущем или прошлом, и просто получать удовольствие от настоящего мгновения. Любой человек может вести себя так. Для этого нужно немного времени, немного осознанности и желание быть счастливым.

Мы ходим все время, но обычно это больше похоже на бег. Наши торопливые шаги впечатывают в Землю тревогу и печаль. Если мы можем сделать один шаг в покое, значит можем сделать два, три, четыре, а затем и пять шагов ради покоя и счастья человечества.

Наш ум мечется от одной вещи к другой, словно обезьяна, прыгающая от одной ветви к другой, не останавливаясь на отдых. Мыслей у нас великое множество, и они все время тянут нас в мир забвения. Если мы сможем превратить наш путь ходьбы в поле медитации, наши ноги бу-

дут делать каждый шаг в полной осознанности, наше дыхание будет гармонировать с нашими шагами, наш ум будет спокойным естественным образом. Каждый шаг, который мы делаем, будет усиливать наш покой и радость, будет пропускать поток мирной энергии через нас. Тогда мы можем сказать: «На каждом шаге веет нежный ветерок».

Когда вы ходите, практикуйте осознанное дыхание, считая шаги. Отмечайте каждый шаг и считайте шаги, которые делаете, совершая вдохи и выдохи. Если вы делаете три шага во время вдоха, скажите про себя: «Раз, два, три» или «Внутри, внутри, внутри», по слову на каждый шаг. Во время выдоха, когда вы делаете три шага, скажите: «Вовне, вовне, вовне», также по слову на каждый шаг. Если вы делаете три шага на вдохе и четыре шага на выдохе, то скажите: «Внутри, внутри, внутри. Вовне, вовне, вовне, вовне» или «Раз, два, три. Раз, два, три, четыре».

Не пытайтесь управлять своим дыханием. Давайте своим легким столько времени и воздуха, сколько нужно, и просто отмечайте, сколько шагов вы делаете, когда ваши легкие наполняются, сколько шагов вы делаете, когда они освобождаются, осознавая и свое дыхание, и свои шаги. Главное – быть осознанным.

Когда вы пойдете в гору или под гору, количество шагов на каждом вдохе или выдохе будет меняться. Всегда удовлетворяйте потребности своих легких. Не пытайтесь управлять своим дыханием или ходьбой. Просто внимательно наблюдайте за ними.

Когда вы начинаете практиковать, выдох у вас может быть длиннее вдоха. Вы можете обнаружить, что вы делаете три шага на каждом вдохе и четыре шага на каждом выдохе (3-4), или два шага / три шага (2-3). Если для вас это удобно, я прошу вас наслаждаться такой практикой. После того как вы будете выполнять медитацию ходьбы какое-то время, ваши вдохи и выдохи скорее всего сравняются: 3-3 или 2-2, или 4-4.

Если вы видите по дороге то, что с чем вам хочется осознанно соприкоснуться, то есть синее небо, холмы, дерево или птицу, тогда просто остановитесь. Но при этом продолжайте осознанно дышать. Вы можете живо созерцать объект с помощью осознанного дыхания. Если вы не дышите сознательно, то рано или поздно ваши мысли спутаются, и тогда птица или дерево исчезнет. Всегда оставайтесь со своим дыханием.

Когда вы ходите, вы можете захотеть взять за руку ребенка. Он воспримет ваше сосредоточение и уравновешенность, а вы воспримете его свежесть и невинность. Время от времени он может захотеть побежать вперед, а затем подождать, когда вы поймаете его. Ребенок это колокольчик осознанности, напоминающий вам о том, как чудесна жизнь. В Сливовой Деревне я учу молодых людей произносить во время ходьбы простой стих: «Да, да, да» на вдохе, и «Спасибо, спасибо, спасибо» на выдохе. Я хочу, чтобы они отзывались на жизнь, общество и Землю положительно. Они получают большое удовольствие от этого упражнения.

После того как вы практиковали несколько дней, попытайтесь добавить еще один шаг к своему выдоху. Например, если схема вашего обычного дыхания 2-2, тогда без ускорения шагов удлините свой выдох и практикуйте схему 2-3 четыре или пять раз. Затем вернитесь к схеме 2-

2. В обычном дыхании мы никогда не выдыхаем из легких весь воздух. Всегда что-то остается. Но если вы добавите еще один шаг к своему выдоху, то выдавите больше отработанного воздуха. Только не перестарайтесь. Четырех или пяти раз достаточно. Если делать больше, то можно устать. После того как вы подышали так четыре или пять раз, позвольте своему дыханию возвратиться к норме. Затем через пять или десять минут вы можете повторить этот процесс. Не забывайте, что следует добавлять шаг к выдоху, а не к вдоху.

После таких упражнений в течение еще нескольких дней ваши легкие могут дать вам понять: «Если мы сможем выполнять схему 3-3 вместо схемы 2-3, это будет замечательно». Если это послание четкое, испытайте его, но даже в таком случае исполняйте его от четырех до пяти раз. Затем вернитесь к схеме 2-2. По прошествии пяти или десяти минут начните схему 2-3, а затем снова 3-3. Через несколько месяцев ваши легкие будут более здоровыми, а ваша кровь будет циркулировать лучше. Ваш способ дыхания преобразится.

Когда мы выполняем медитацию ходьбы, то приходим в каждый миг. Когда мы глубоко входим в настоящее мгновение, наши сожаления и печали исчезают, и мы открываем для себя жизнь со всеми ее чудесами. Делая вдох, мы говорим себе: «Я пришел». Делая выдох, мы говорим: «Я дома». Делая это, мы преодолеваем рассеянность и спокойно пребываем в настоящем мгновении, представляющем собой единственный момент, в котором мы можем жить.

Вы можете также выполнять медитацию ходьбы, используя строки стиха. В дзен буддизме поэзия всегда переплетена с практикой.

*Я пришел.
Я дома здесь и сейчас.
Я цельный.
Я свободный.
В высшем измерении
Я пребываю.*

Когда вы ходите, полностью осознавайте свои стопы, землю и связь между ними, которой служит ваше сознательное дыхание. Люди называют чудом ходьбу по воде, но, на мой взгляд, подлинное чудо – мирная ходьба по Земле. Земля и есть чудо. Каждый шаг становится чудом. Шагая по нашей прекрасной планете, вы можете обрести подлинное счастье.

Как касаться земли

Практика касания земли призвана вернуть нас к Земле, нашим корням, нашим предкам и помочь нам понять, что мы не одиноки, а связаны со всем потоком духовных и кровных предков. Мы являемся их продолжением, и вместе с ними мы продолжим существовать в будущих поколениях. Мы касаемся земли, чтобы освободиться от представления о том, будто мы отделены, и напомнить нам о том, что мы и есть Земля, часть жизни.

Когда мы касаемся земли, мы становимся маленькими, с послушанием и простотой маленького ребенка. Когда мы касаемся земли, мы становимся огромными как древнее дерево, тянущее свои корни глубоко в почву, пьющее из источника всех вод. Когда мы касаемся земли, то вдыхаем всю силу и уравновешенность земли, а выдыхаем свои страдания, то есть наши переживания гнева, ненависти, страха, никчемности и горя.

Мы соединяем ладони, формируя чашечку лотоса, и мягко опускаемся к земле, чтобы все наши четыре конечности и лоб удобно легли на пол. Пока мы касаемся земли, мы разворачиваем открытые ладони вверх, показывая нашу открытость Трем Драгоценностям: Будде, Дхарме и Сангхе. Даже после того как мы выполнили упражнение *пять касаний* или *три касания*, мы уже можем избавиться от многих своих страданий и чувства отчужденности, можем помириться со своими предками, родителями, детьми, друзьями.

Пять касаний земли

I. С благодарностью я кланяюсь всем поколениям в моей кровной семье.

*(колокольчик)
(все касаются земли)*

Я вижу мать и отца; их кровь, плоть и жизненная сила циркулируют в моих венах и питают во мне каждую клетку. Благодаря им я вижу моих четыре дедушек и бабушек. Их ожидания, опыт и мудрость передаются от очень многих поколений предков. Я ношу их в жизни, крови, опыте, мудрости, счастье и печали всех поколений. Страдания и все элементы, нуждающиеся в преобразении, я учусь преобразовать. Я открываю свое сердце, плоть и кости, чтобы они получили энергию озарения, любви и опыта, переданную мне всеми моими предками. Я вижу мои корни в моем отце, матери, дедушках и бабушках, и во всех моих предках. Я знаю, что я являюсь продолжением этой предковой линии. Пожалуйста, поддерживайте и защищайте меня, передавайте мне свою энергию. Я знаю, что там, где находятся дети и внуки, там же пребывают и предки. Я знаю, что родители всегда любят и поддерживают своих детей и внуков, хотя они не всегда могут выразить свою любовь искусно из-за трудностей, которые сами испытывают. Я вижу, что мои предки пытались построить образ жизни, основанный на благодарности, радости, уверенности, уважении и любящей доброте. Как продолжение моих предков я низко кланяюсь и позволяю их энергии течь через меня. Я прошу моих предков об их поддержке, защите и силе.

*(три вдоха-выдоха)
(колокольчик)
(все встают)*

II. С благодарностью я кланяюсь всем поколениям предков в моей духовной семье

(колокольчик)

(все касаются земли)

Я вижу в себе моих учителей, то есть людей, которые показывают мне путь любви и понимания, учат меня дышать, улыбаться, прощать и глубоко проживать настоящее мгновение. Я вижу через моих учителей всех учителей на протяжении многих поколений и традиций, возвращаясь к тем, кто основал мою духовную семью тысячи лет назад. Я воспринимаю Будду или Христа, или патриархов и матриархов как моих учителей, а также как моих духовных предков. Я вижу, что энергия их самих и многих поколений учителей вошла в меня и возвращает во мне покой, радость, понимание и любящую доброту. Я знаю, что энергия этих учителей глубоко преобразила мир. Без Будды и всех этих духовных предков я не умел бы привнести покой и счастье в мою жизнь и в жизнь моей семьи и общества. Я открываю мое сердце и мое тело, чтобы получать энергию понимания, любящей доброты и защиты от Пробужденных, их учений и духовной общины на протяжении многих поколений. Я продолжаю их. Я прошу этих духовных предков передать мне свой неистощимый источник энергии, покоя, уравновешенности, понимания и любви. Я даю обет учиться преобразовывать страдания в себе и мире, а также передавать их энергию будущим поколениям практикующих людей. Возможно, у моих духовных предков были свои трудности, и они не всегда могли передавать эти учения, но я принимаю их, какими бы они ни были.

(три вдоха-выдоха)

(колокольчик)

(все встают)

III. С благодарностью я кланяюсь этой земле и всем предкам, сделавшим ее доступной.

(колокольчик)

(все касаются земли)

Я вижу, что я цельный, защищенный и питаемый этой землей и всеми живыми существами, которые были здесь и очень постарались сделать жизнь легкой и сносной для меня. Я вижу Вождя Сизтла, Томаса Джефферсона, Дороти Дэй, Цезаря Чавеса, Мартина Лютера Кинга и других людей, знаменитых и простых. Я вижу всех тех, кто сделал эту страну прибежищем для людей с разным происхождением и цветом кожи благодаря своему таланту, выдержке и любви. Я вижу тех, кто усердно трудился на строительстве школ, больниц, мостов и дорог, кто защищал права людей, развивал науку и технологию, боролся за свободу и общественную справедливость. Я вижу, что я сам касаюсь моих предков, происходящих от американских индейцев, которые так долго жили на этой земле и научились жить спокойно и гармонично с природой, защищая горы, леса, животных, растительность и минералы этой земли. Я чувствую, как энергия этой земли проникает в мою кровь и душу, поддерживает и принимает меня. Я даю обет развивать и сохранять эту энергию, передавать ее будущим поколениям. Я даю обет сделать свой вклад в преобразование насилия, ненависти и заблуждения, которые все

еще лежат глубоко в коллективном сознании нашего общества, чтобы будущие поколения обрели больше безопасности, радости и покоя. Я прошу эту землю о ее защите и поддержке.

(три вдоха-выдоха)

(колокольчик)

(все встают)

IV. С благодарностью и состраданием я кланяюсь и передаю мою энергию тем, кого я люблю.

(колокольчик)

(все касаются земли)

Все полученную мною энергию я теперь хочу передать моему отцу, матери, всем, кого я люблю, всем, кто страдал из-за меня и беспокоился обо мне. Я знаю, что я недостаточно осознан в будничной жизни. Я также знаю, что любящие меня люди испытывали свои трудности. Они страдали, потому что им не повезло жить в среде, которая способствовала бы их полному развитию. Я передаю мою энергию матери, отцу, братьям, сестрам, моим любимым, мужу, жене, дочери, сыну, чтобы облегчить их боль, чтобы они могли улыбаться и радоваться жизни. Я хочу, чтобы все они были здоровы и радостны. Я знаю, что, когда они будут счастливы, я тоже буду счастлив. Я больше не обижаюсь на них. Я молюсь, чтобы все предки в моей кровной и духовной семье направляли свою энергию на каждого из этих людей, защищали и оберегали их. Я знаю, что я не отделен от них. Я един с теми, кого я люблю.

(три вдоха-выдоха)

(колокольчик)

(все встают)

V. С пониманием и состраданием я кланяюсь, чтобы помириться со всеми, кто заставил меня страдать.

(колокольчик)

(все касаются земли)

Я открываю свое сердце и посылаю энергию любви и понимания всем, кто заставил меня страдать, кто испортил жизнь мне и тем, кого я люблю. Теперь я знаю, что эти люди сами испытали много страданий, что их сердца переполнены болью, гневом и ненавистью. Я знаю, что тот, кто сам страдает, заставит страдать тех, кто окружает его. Я знаю, что им, возможно, просто не повезло, и у них никогда не было возможности получить заботу и любовь. Они испытывали много трудностей в жизни, в социуме. С ними дурно обращались, их оскорбляли. Их не вели по пути осознанной жизни. Они накопили неправильные мнения о жизни, обо мне, о нас. Они плохо относились к нам и к людям, которых мы любим. Я молюсь о том, чтобы мои предки по крови и духовным семьям передали людям, заставляющим нас страдать, энергию любви и защиты, чтобы их сердца смогли получить нектар любви и распуститься как цветок. Я молюсь о том, чтобы они могли преобразиться и испытать ра-

дость жизни, ведь тогда они больше не будут заставлять страдать себя и других людей. Я вижу их страдание и не хочу хранить в себе какие-либо чувства ненависти или гнева к ним. Я не хочу, чтобы они страдали. Я направляю мою энергию любви и понимания к ним и прошу всех моих предков помочь им.

(три вдоха-выдоха)
(колокольчик)
(все встают)

Три касания земли

I. Касаясь земли, я соединяюсь с предками и потомками как моей духовной, так и моей кровной семьи.

(колокольчик)
(все касаются земли)

Мои духовные предки включают в себя Будду, Бодхисаттв, благородную Сангху учеников Будды (вставьте имена других людей, которых вы хотели бы включить сюда), и моих духовных учителей, которые еще живы или уже ушли. Они присутствуют во мне, потому что они передали мне семена покоя, мудрости, любви и счастья. Они пробудили во мне мой источник понимания и сострадания. Когда я смотрю на моих духовных предков, то вижу тех, кто совершенен в практике уроков осознанности, понимании и сострадании, а также тех, кто все еще не совершенен. Я принимаю их всех, потому что вижу в себе недостатки и слабости. Осознавая, что моя практика уроков осознанности не всегда совершенна, что я не всегда проявляю понимание и сострадание, как мне следовало бы, я открываю свое сердце и принимаю всех моих духовных потомков. Некоторые из этих потомков практикуют уроки осознанности, понимание и сострадание, тем самым развивая уверенность и уважение; но есть и такие люди, которые столкнулись со многими трудностями и постоянно переживают в своей практике то взлеты, то падения.

Точно так же я принимаю всех моих предков с материнской стороны и отцовской стороны семьи. Я принимаю все их благие качества и их добродетельные дела, и я также принимаю все их слабости. Я открываю мое сердце и принимаю всех моих кровных потомков с их благими качествами и добродетельными делами, их талантами и слабостями.

Мои духовные предки, кровные предки, духовные потомки, кровные потомки – все они часть меня. Я и есть они, а они и есть я. У меня нет отдельной самости. Все существует как часть духовного потока жизни, который постоянно движется.

(три вдоха-выдоха)
(колокольчик)
(все встают)

II. Касаясь земли, я соединяюсь со всеми людьми и всеми видами, живущими в настоящий момент в этом мире со мной.

(колокольчик)

(все касаются земли)

Я един с чудесной формой жизни, которая излучается во всех направлениях. Я вижу тесную связь между мной и другими, как мы делимся счастьем и страданием. Я един с теми, кто родился с инвалидностью или стал увечным из-за войны, несчастного случая или болезни. Я един с теми, кто попал в ситуацию войны или притеснения. Я един с теми, кто не находит счастье в семейной жизни, у кого нет корней и душевного покоя, кто жаждет понимания и любви, кто ищет что-то прекрасное, цельное и подлинное, чтобы это можно было принять, чтобы в это можно было поверить. Я тот, кто стоит на пороге смерти, сильно боится и не знает, что произойдет. Я ребенок, который живет в том месте, где царят нищета и болезни, руки и ноги которого подобны палкам, у кого нет будущего. И я также производитель бомб, которые продаются бедным странам. Я лягушка, плавающая в пруду, и я также змея, нуждающаяся в теле лягушки, чтобы получить пропитание для собственного тела. Я гусеница или муравей, которого ищет птица, чтобы съесть, и я также птица, ищущая гусеницу или муравья. Я лес, который вырубает. Я реки и воздух, которые загрязняются, и я также тот самый человек, который рубит лес и загрязняет реки и воздух. Я вижу себя во всех видах, и я вижу все виды во мне.

Я един с великими существами, которые познали истину отсутствия рождения и смерти, которые могут смотреть на формы рождения и смерти, счастья и страдания спокойными глазами. Я един с этими людьми, которых можно найти повсюду в небольшом числе. У них есть душевный покой, понимание и любовь; они умеют установить связь с чем-то чудесным, полезным и исцеляющим; они способны обнять мир любящим сердцем и заботливыми руками. Я тот, у кого есть достаточно покоя, радости и свободы, кто может предложить бесстрашие и радость окружающим его живым существам. Я вижу, что я не одинок и не отчужден. Любовь и счастье великих существ на этой планете помогают мне не впасть в отчаяние. Они помогают мне наделить мою жизнь смыслом, подлинным покоем и счастьем. Я вижу их всех во мне, и я вижу себя во всех них.

(три вдоха-выдоха)
(колокольчик)
(все встают)

III. Касаясь земли, я освобождаюсь от мысли о том, что я и есть это тело, что мой жизненный срок ограничен.

(колокольчик)
(все касаются земли)

Я вижу, что это тело, созданное из четырех элементов, в действительности не является мною, что я не ограничен этим телом. Я являюсь частью потока жизни духовных и кровных предков, который на протяжении тысяч лет течет в настоящее и будет течь еще тысячи лет в будущее. Я един с моими предками. Я един со всеми людьми и всеми видами независимо от того, есть у них покой и бесстрашие или же они страдают

и бояться. В этот самый миг я присутствую повсюду на этой планете. Я также присутствую в прошлом и будущем. Распад этого тела не затрагивает меня – точно так же, когда опадают цветы сливы, это не означает смерть самой сливы. Я воспринимаю себя как волну на поверхности океана. Моя природа – океанская вода. Я вижу себя во всех остальных волнах и вижу все остальные волны во мне. Как появление, так и исчезновение формы волны не воздействует на океан. Мое тело Дхармы и духовная жизнь не подвержены рождению и смерти. Я вижу, что я существую как до проявления моего тела, так и после его распада. Даже в этот миг я вижу, что я существую повсюду в этом теле. Семьдесят или восемьдесят лет – не мой жизненный срок. А мой жизненный срок, подобно сроку жизни листа или Будды, безграничен. Я избавился от мысли о том, что я тело, отделенное в пространстве и времени от всех остальных форм жизни.

(три вдоха-выдоха)

(колокольчик)

(все встают)

Глубокое расслабление

Расслабление – предварительное условие для исцеления. Когда животные в лесу получают ранение, они находят себе укромное место и отдыхают там, расслабившись, много дней. Они не думают о еде или еще о чем-то. Они просто отдыхают и получают исцеление, которое им нужно. Когда мы, люди, боремся со стрессом, мы можем пойти в аптеку и купить лекарства, но от этого мы не перестаем беспокоиться. Мы не умеем помочь себе.

Стресс накапливается в нашем теле. То, как мы едим, пьем и живем, отражается на нашем физическом и душевном благополучии. Благодаря глубокому расслаблению наше тело может отдохнуть, исцелиться и восстановиться. Мы расслабляем тело, направляем внимание на все части по очереди, посылаем нашу любовь и заботу в каждую клетку.

Осознанное дыхание, полное расслабление тела можно практиковать, по крайней мере, раз в день. Это может длиться двадцать минут или дольше. Гостиную можно использовать для практики полного расслабления. Один член семьи может вести сессию полного расслабления. И молодые люди могут учиться вести сессию полного расслабления для всей семьи.

Я полагаю, что в двадцать первом веке мы должны устраивать в школе специальный зал для полного расслабления. Если вы школьный учитель, то можете подобрать техники и пригласить своих учеников практиковать их до занятия или во время перерыва в занятиях, в сидячей или лежащей позе. Учителя и ученики могут с удовольствием практиковать осознанное дыхание и полное расслабление вместе. Это помогает учителям переживать меньше стресса, помогает ученикам и привносит в школу духовное измерение. Если вы врач, то можете подобрать техники и помочь своим пациентам. Если ваши пациенты знают искусство осознанного дыхания и полного расслабления, то их способность исцелять

себя будет увеличиваться, а процесс исцеления будет проходить быстрее. Члены Национальной Ассамблеи, Конгресса могут также практиковать полное расслабление и осознанное дыхание. Иногда дебаты в парламенте могут затягиваться до ночи. Многие парламентарии переживают стресс. Мы хотим, чтобы в нашем парламенте было спокойно, благополучно, ведь тогда там будут приниматься лучшие решения. Эта практика не ограничена узкими религиозными и прочими рамками, она вполне научна. Одна сессия практики может принести благие результаты всем, кто практикует. Очень важно практиковать полное расслабление.

Если вам трудно засыпать, то глубокое расслабление может компенсировать вам недосып. Лежа в состоянии бодрствования на кровати, вы можете захотеть практиковать полное расслабление и следить за своими вдохами и выдохами. Иногда это может помочь вам поспать. Но даже если вы не спите, практика тем не менее очень полезна, так как она способна питать вас и помогает вам отдыхать. Вы можете также слушать замечательную декламацию, что снимает с нас напряжение, воодушевляет нас. Очень важно разрешать себе расслабиться.

Когда вы практикуете глубокое расслабление в группе, один человек может быть ведущим во время упражнения, используя следующие ключи или какие-то их вариации. Если вы самостоятельно глубоко расслабляетесь, вам, возможно, захочется сделать аудиозапись упражнения, чтобы выполнять инструкции.

Упражнение для глубокого расслабления

Ложитесь на спину, раскинув руки. Устройтесь удобно. Позвольте своему телу расслабиться. Осознайте пол под вами... и контакт своего тела с полом. (Пауза) Позвольте своему телу погрузиться в пол. (Пауза)

Осознайте дыхание, вдохи и выдохи. Осознайте, как ваш живот поднимается и опускается, когда вы вдыхаете и выдыхаете. (Пауза) Поднимается, опускается. Поднимается, опускается. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на глаза. Делая выдох, позвольте глазам расслабиться. Позвольте глазам погрузиться в голову... Наши глаза позволяют нам увидеть рай формы и цвета... Позвольте своим глазам отдохнуть... Пошлите любовь и благодарность глазам. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на рот. Делая выдох, позвольте рту расслабиться. Снимите напряжение вокруг рта... Ваши губы это лепестки цветка... Пусть легкая улыбка играет у вас на губах... Улыбаясь, вы снимаете напряжение в сотнях мышц лица... Почувствуйте, как напряжение спадает со щек... с челюсти... с горла. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на плечи. Делая выдох, позвольте плечам расслабиться. Пусть ваши плечи погрузятся в пол... Пусть все накопленное напряжение течет в пол... Мы носим так много всего на своих плечах... Теперь пусть плечи расслабятся, потому что мы заботимся о них. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на руки. Делая выдох, расслабьте руки. Пусть ваши руки погрузятся в пол. Верхняя часть рук... локти...

нижняя часть рук... кисти... ладони... пальцы... все крошечные мышцы... Подвигайте немного пальцами, если нужно, чтобы помочь мышцам расслабиться. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на сердце. Делая выдох, позвольте сердцу расслабиться. (Пауза) Мы уже очень давно отвергаем свое сердце тем, как мы работаем, едим, реагируем на тревогу и стресс... (Пауза) Наше сердце бьется для нас ночью и днем... Обнимите свое сердце осознанностью и нежностью... Помиритесь с сердцем и позаботьтесь о нем. (Пауза)

Делая вдох, направьте внимание на ноги. Делая выдох, позвольте ногам расслабиться. Снимите все напряжение с ног... бедер... коленей... икр... лодыжек... ступней... пальцев ног... со всех крошечных мышц на пальцах... Возможно, вы захотите немного подвигать пальцами ног, чтобы помочь им расслабиться... Пошлите пальцам ног свою любовь и заботу. (Пауза)

Я делаю вдох, делаю выдох... Все мое тело ощущает легкость... Я подобен рыске, плавающей на воде... Мне некуда идти... нечего делать... Я свободен как облако, плывущее в небе. (Пауза)

(Пение или музыка, несколько минут) (Пауза)

Снова направьте внимание на свое дыхание... на живот, поднимающийся и опускающийся (Пауза)

Следя за дыханием, осознайте руки и ноги... Возможно, вы захотите немного подвигать ими и вытянуть их. (Пауза)

Когда вы чувствуете, что готовы, медленно сядьте. (Пауза)

Когда вы готовы, медленно встаньте.

В вышеописанном упражнении мы можем направлять внимание на любую часть тела, а именно на волосы, скальп, мозг, уши, шею, легкие, каждый внутренний орган, пищеварительную систему, пупок и любую часть тела, нуждающуюся в исцелении и внимании. Мы обнимаем каждую часть и посылаем туда любовь, благодарность и заботу, когда удерживаем эту часть в фокусе внимания, делая вдохи и выдохи.

Приложение

Стихи о характеристиках восьми сознаний

Мастер Хсуан-Цанг (596-664 гг.) из династии Цанг в Китае
(перевел с китайского языка Тик Нат Хан – прим. ред.)

Стих о первых пяти сознаниях

Объект первых пяти сознаний – сфера природы, способ их познания прямой, а их природа может быть добродетельной, недобродетельной или нейтральной. Во Второй Сфере действует только зрительное созна-

ние, слуховое сознание и телесное сознание. Пять чувственных сознаний действуют с пятью Универсалиями, пятью Особенности, одиннадцатью добродетельными ментальными формациями, двумя срединными вторичными недобродетельными ментальными формациями (недостаток внутреннего стыда, недостаток стыда перед другими), восемью великими вторичными ментальными формациями, а также со страстным желанием, ненавистью и смущением.

Все пять сознаний действуют на почве чистых органов чувств, в зависимости от девяти, восьми и семи условий. Они исследуют мир пыли; два из них – издали, а три – в непосредственном контакте. Простодушным людям нелегко сделать различие между органом и сознанием.

Благодаря недавно приобретенной мудрости пять сознаний могут созерцать пустоту в ее проявленных формах. Следовательно, даже после просветления пять сознаний сами все еще не могут достичь подлинной пустоты. Когда восемь сознаний преобразуются в Мудрость Великого Зеркала, пять чувственных сознаний могут достичь состояния «отсутствия протечек» (*анасвара*). Вследствие этого нам доступны три типа тел проявления, чтобы закончить цикл страдания в мире.

Стих о шестом сознании

Шестое сознание можно легко наблюдать, когда оно действует в трех природах, трех видах познания и трех типах объектов познания, и когда оно все еще вращается в трех сферах. Это сознание действует со всей 51 ментальной формацией. Добродетельно сознание или недобродетельно, его природа зависит от моментов времени и ситуаций.

Связанные с шестым сознанием, три природы, три сферы и три чувства постоянно переживают преобразование и изменение. Шесть изначальных недобродетельных ментальных формаций, двадцать вторичных недобродетельных ментальных формаций и одиннадцать добродетельных ментальных формаций (например вера и т.п.) – все они взаимосвязаны. Шестое сознание составляет главную движущую силу для речи и действия, которая будет определять будущее воздаяние в общем и в частности.

Даже когда практикующий человек входит в Страну Радости со своим умом новичка Бодхисаттвы, свойственная ему привязанность к самости все еще дремлет в глубинах его сознания. И только когда человек достигает Седьмой Страны, которая называется Страной Широкого Простора, это сознание свободно от «утечек». В это время шестое сознание становится Мудростью Чудесного Созерцания, освещающей весь космос.

Стих о седьмом сознании

Скрытое, с объектом, который носит некое вещество, связывающее Любящего и Основу, седьмое сознание всегда следует за Основой и цепляется за нее как за самость. Этот тип познания ошибочен. Он действует с пятью Универсалиями, восемью великими вторичными ментальными формациями, с *мати* (одним из пяти Патриархов) и с любовью к себе

(страстным желанием), самообманом (неведением), восприятием своего «я» (неправильным воззрением) и тщеславием (высокомерием).

Когда это сознание постоянно следует за объектом самости и цепляется за него, оно развивает состояние грез и смущения в живых существах днем и ночью. Четыре помрачения и восемь великих вторичных ментальных формаций всегда проявляются и действуют с седьмым сознанием. Это сознание также называют основой загрязнения и чистоты для других шести развивающихся сознаний.

Когда практикующий человек достигает Страны Высшей Радости, природа невозмутимости начинает показывать себя. Когда он достигает Восьмой Страны, то есть Страны Спонтанности, иллюзия самости исчезает. В это время Татхагата проявляет свое тело ради других, и все Бодхисаттвы десяти стран получают пользу от его присутствия.

Стих о восьмом (хранящем) сознании

Со своей неопределенной (и одновременно свободной от неясности) природой восьмое сознание действует с пятью Универсалиями. Сферы и Страны зависят от кармической силы. Люди, принадлежащие малым Колесницам, не знают о восьмом сознании из-за своей привязанности и неправильных воззрений. Именно поэтому они все еще спорят о его наличии.

До чего же огромно Бездонное Тройственное Хранилище! Из глубокого океана Хранилища возникают семь волн семи развивающихся сознаний, объектом их познания является ветер! Это сознание оплодотворяется, хранит все семена, а также тело, органы и окружающую среду. Вот тот, кто приходит первым, а уходит последним, как настоящий хозяин дома!

Прежде чем прийти в Страну Бесстрастия, отказываются от работы восьмого сознания. Когда вступил на Алмазный Путь, больше нет воздаяния. Мудрость великого зеркала и безупречное сознание появляются одновременно, освещая бесчисленные поля Будды в десяти направлениях.

Вирадхаммо

Безмятежность бытия

Глава 1

Ну и что?

Следующее учение о Четырех Благодородных Истинах взято из беседы, проведенной Преподобным Вирадхаммо во время десятидневного ретрита, организованного в Бангкоке для тайских мирян в июне 1988 года.

Цель нашего учения – не просто приобрести еще какой-то жизненный опыт. Оно рассказывает о полной свободе в процессе любого переживания. Сегодня вечером мы можем начать разговор, обратившись к легенде о жизни Господа Будды. Вообще-то, мы можем считать рассказ о жизни Будды историческим фактом, но можем воспринимать его и как миф, а именно как историю, отражающую наше личное развитие в поисках истины.

Рассказ о его жизни повествует о том, что до своего просветления, Бодхисаттва (то есть будущий Будда) жил в королевской семье, наделенный большой властью и могуществом. Он был очень одаренным человеком; у него было все, чего только мог пожелать любой человек: богатство, острый ум, обаяние, приятная внешность, дружба, уважение, разнообразные навыки и умения. Он был принцем, поэтому жил в неге и роскоши.

Легенда гласит, что в день рождения Бодхисаттвы его отец-король получил от мудрецов предсказание об альтернативных путях жизни его сына: стать либо правителем всего мира, либо полностью просветленным Буддой. Разумеется, отец хотел, чтобы сын продолжил его дело и стал монархом; ему не хотелось, чтобы сын стал отшельником. Поэтому все придворные постоянно старались ограждать принца от жизни. Стоило кому-то утратить признаки молодости или слегка приболеть, как его тотчас же удаляли из дворца; никто не хотел, чтобы принц видел реалии старости, болезни и смерти из страха, что он потеряет интерес к чувственности и власти, и на ум ему станут приходиться более глубокие мысли.

Но со временем, в возрасте двадцати девяти лет, его стало разбирать любопытство. Принцу захотелось увидеть, что творится в окружающем его мире. И он отправился в поездку со своим возницей. Что же он увидел? Сначала он увидел больного человека, сплошь покрытого болезненными язвами, он лежал в собственном дерьме. Вот уж поистине жалкое прозябание человека.

«Это еще что такое?» – спросил принц своего слугу. «Больной человек», – ответил слуга. И тогда принц впервые осознал, что наше человеческое тело способно заболеть и испытывать боль. Слуга добавил, что это может случиться с каждым телом. Его слова глубоко потрясли принца.

На следующий день принц снова выехал. На этот раз он увидел старика, согбенного от прожитых лет, трясущегося, морщинистого, с поседевшими волосами, едва способного держаться на ногах. И снова принц, потрясенный этим зрелищем, спросил: «Что это?» «Старик, – ответил слуга. – Все люди стареют». И тогда принц понял, что его тело тоже рано или поздно постареет. С этой мыслью он возвратился во дворец, глубоко смущенный увиденными картинами жизни.

Когда принц выехал в третий раз, он увидел мертвого человека. Почти все горожане толпились, радостно махая руками своему несравненному принцу, так как полагали, что он просто забавляется, но в то же время за их спинами какие-то люди несли на носилках труп, направляясь к погребальному костру. «А это что?!» – воскликнул принц. «Труп, – ответил слуга. – Эта участь ждет все тела. Умрут все тела: и мое, и ваше, и прочие». Это открытие потрясло принца до глубины души, с тех пор не было ему покоя.

В следующий раз, когда Бодхисаттва выехал, он увидел странствующего монаха, который сидел под деревом и медитировал. «Кто это?» – спросил принц. «Садху, – ответил слуга. – Он хочет знать, для чего мы живем и умираем».

Такова известная нам легенда. Какой же смысл мы с вами находим в ней? Разве это просто историческая байка для наших детей о человеке, который лишь в двадцать девять лет увидел старость, болезнь и смерть?

На мой взгляд, эта история показывает пробуждение человеческого ума к ограниченности чувственного опыта. Лично я стал задаваться такими вопросами еще в университете. Я часто спрашивал себя: «А зачем все это? Чем все это закончится?» Я постоянно задавался вопросами о смерти и начал думать: «Какой смысл получать университетский диплом? Даже если я стану знаменитым инженером или разбогатею, все равно я умру. Если я стану удачливым политиком или искусным адвокатом, или в чем-то еще добьюсь успеха... Даже если мне предстоит стать самой знаменитой рок-звездой в истории человечества... Важная персона». Видимо, как раз в то время Джимми Хендрикс умер от передозировки героина.

Я не мог найти то, что могло бы разрешить мои раздумья о смерти. Я всякий раз заключал: «Ну и что? ... А если у меня будет своя семья? А если я прославлюсь? А если я останусь безвестным? А если у меня бу-

дет гора денег? А если у меня будут жалкие гроши?» Ничто из этого не разрешало мое сомнение: «А как же смерть? Что это такое? Почему я здесь? Зачем искать какой-либо опыт, если все равно жизнь заканчивается смертью?»

Из-за обрушивавшегося на меня вала таких вопросов я был не в силах продолжать обучение. Я начал путешествовать. Какое-то время мне удавалось развеяться, потому что я посещал интересные страны: Марокко, Турцию, Индию... Но я неизменно возвращался к своему умозаключению: «Ну и что? Если я увижу еще один храм или еще одну мечеть, если я съем какое-то другое блюдо, что с того?»

Иногда это сомнение возникает у людей, когда умирает какой-то знакомый им человек, или когда они заболевают либо стареют. Оно может также возникнуть благодаря религиозному озарению. В уме словно происходит вспышка, и тогда мы ясно осознаем, что, какие бы переживания мы ни испытывали, все они меняются, заканчиваются, умирают. Даже если я стану самым знаменитым, могущественным, богатым, самым влиятельным человеком в мире, все равно я умру со всеми этими качествами. Моя жизнь прекратится.

Итак, вопрос «ну и что?» пробуждает ум. Если бы мы собрались провести этот десятидневный ретрит для того, чтобы приобрести некий опыт медитации, «ну и что?» Нам все равно нужно возвращаться к работе, нужно взаимодействовать с миром, нужно вернуться в Мельбурн или Нью-Йорк... Ну и что? Какая тогда разница между каким-то опытом медитации и круизной поездкой на пароходе «Королева Елизавета II»? Может быть, медитация немного дешевле!

Буддийское учение не нацелено лишь на получение еще одного опыта жизни. Все дело в понимании природы самого опыта. Наше учение призвано по-настоящему исследовать то, что значит быть человеком. Мы размышляем о жизни, освобождаемся от заблуждения, освобождаемся от источника человеческого страдания, постигаем истину, реализуем Дхамму. А это совсем другое дело.

Когда мы осознаем свое дыхание (*анапанасати*), то делаем это не для того, чтобы со временем что-то получить. Мы делаем так просто для того, чтобы быть с тем, что есть, то есть быть с вдохом, быть с выдохом.

Что же происходит, когда мы поддерживаем таким образом у себя осознанность? Что ж, я думаю, все мы можем увидеть это. Ум становится спокойным, наше внимание – устойчивым; мы сохраняем осознание жизни, как она есть.

Итак, мы уже можем увидеть, что успокоение ума будет для нас здоровой и сострадательной практикой. Вместе с тем отметьте, как эта практика создает пространство в уме. Теперь мы можем увидеть нашу способность быть по-настоящему внимательным к жизни. Наше внимание не отвлекается, нашу осознанность не «крадут» поминутно. Мы действительно можем развивать внимание. Если мы чем-то одержимы, изнурены, огорчены или возбуждены, если мы чего-то желаем, пали

духом или т.п., энергия нашего внимания теряется. Поэтому, успокаивая ум, мы создаем пространство и освобождаем внимание.

В этом есть своя красота. Когда мы выйдем в мир после занятия медитацией, то сможем воспринимать вещи иначе. Мы увидим зеленые деревья, почувствуем запахи, заметим дорожку, по которой ступаем, и маленькие цветущие лотосы. Такие приятные переживания успокаивают и расслабляют нас; они очень полезны – это все равно как отправиться в туристическую поездку. В Новой Зеландии люди идут в горы для того, чтобы расслабиться.

Но Будда способен не только на подобное счастье (*сукха*). На этом уровне практики человек может обрести большую радость, но этого недостаточно. Счастье относительно спокойного ума не составляет полную свободу. Это просто еще один опыт. И мы по-прежнему задаемся вопросом: «Ну и что?»

Полная свобода Будды приходит благодаря исследовательской деятельности (*дхаммавикая*). Она в полной мере избавляет все конфликты и напряжение. И не важно, где мы оказываемся по жизни, все равно мы больше не испытываем трудностей.

Это называют «непоколебимым освобождением сердца», то есть полной свободой в процессе любого переживания.

Одно из замечательных свойств этого Пути состоит в том, что его можно применить ко всем ситуациям. Нам не нужно быть в монастыре или даже переживать счастье, чтобы созерцать Дхамму. Мы можем созерцать Дхамму внутри несчастья. Мы часто замечаем, что люди начинают посещать монастырь, когда они страдают. Когда же люди счастливы и удачливы, они чаще всего даже не задумываются о его посещении. Но если кого-то бросила жена, если кто-то потерял работу, заболел раком или переживает иную беду, тогда он говорит: «Ой! Что же мне делать теперь?»

Итак, для многих людей учение Будды начинается в переживания страдания (*дуккха*). Вот когда мы начинаем размышлять. Со временем мы понимаем, что нам также нужно созерцать счастье (*сукха*). Но люди не начинают свое развитие с признания духовному учителю: «Дорогой учитель, я так счастлив! Помогите мне задержать это счастье». Обычно мы начинаем практиковать, когда жизнь говорит нам: «Это больно». Возможно, мы просто скучаем; для меня все началось с размышления о смерти – «ну и что?» Может быть, дело в отчуждении на работе. На Западе у нас есть понятие *кризиса среднего возраста*. Люди в возрасте сорока пяти или пятидесяти лет начинают думать: «Теперь у меня есть всё», или «Я добился не всего, ну и что?» «Вот невидаль!»

Наш ум пробуждается, и мы начинаем задавать вопросы о жизни. А раз каждый человек переживает *дуккху* в ее грубых и тонких проявлениях, очень хорошо, что учение начинается именно здесь. Будда говорит: «Дуккха существует». Никто не может отрицать это. Вот основа буддийского учения: внимательное исследование наших личных переживаний. Так мы изучаем жизнь.

Итак, мирские люди при встрече с *дуккхой* стараются избавиться от нее. Мы часто используем свой интеллект для того, чтобы стараться максимизировать счастье и минимизировать страдание. Мы все время пытаемся придумать, как бы нам сделать свою жизнь более комфортной.

Я помню лекцию, которую как-то раз прочел нам Аджан Ча на эту тему. В монастыре мы традиционно все вместе таскали воду из колодца. К длинному бамбуковому шесту прикреплялись два бидона с водой, два монаха по краям шеста несли их. Аджан Ча сказал нам: «Почему вы все время носите воду с монахом, который вам нравится? Вы должны носить воду с тем монахом, который вам не нравится!»

Учитель был прав. Я был очень проворным новичком и все время старался сделать так, чтобы не носить воду с медлительным старым монахом у переднего конца шеста. Его темп ужасно злил меня. Иной раз я все же застревал за спиной такого монаха и тогда поторапливал его.

Таким образом, когда я носил воду с монахом, который мне не нравился, я испытывал страдание, *дуккху*. Как сказал Аджан Ча, я все время пытался придумать, как бы мне повернуть жизнь в желанную для меня сторону. Так я использовал интеллект для того, чтобы предельно увеличить счастье и свести к минимуму страдание. Но дело в том, что, даже если мы получаем то, что хотим, мы все равно страдаем, переживаем *дуккху*, потому что радость от удовлетворения не постоянна – это *аникка*. Представьте себе, что вы едите что-то по-настоящему вкусное. Поначалу вы получаете удовольствие. А если вам пришлось есть этот продукт четыре часа? Вас стошнит!

Что же нам делать с *дуккхой*? Буддийское учение советует нам использовать интеллект для того, чтобы ясно разглядеть страдание. Поэтому мы приходим на ретрит, как сейчас, где соблюдаем Восемь Заповедей. Мы в самом деле смотрим на *дуккху*, а не пытаемся максимально увеличить *сукху*. Монашеский образ жизни зиждется также и на этом принципе, ведь роба накладывает свои обязательства. Но благодаря этому мы получаем потрясающую возможность смотреть на страдание, а не просто по своему невежеству пытаться избавиться от него.

Носить монашескую робу на Западе иногда очень трудно. Это не то же самое, что носить робу в Таиланде! Когда мы только что переехали в Лондон, мне было очень не по себе. Когда я был мирянином, то всегда одевался так, чтобы не привлекать к себе внимание, но в той ситуации мы все время были на виду. Для меня это было *дуккхой*, я очень стеснялся. Люди все время смотрели на меня. И если бы у меня была возможность максимизировать счастье, *сукху*, и свести к минимуму страдание, *дуккху*, тогда я надел бы джинсы, коричневую футболку, отпустил бороду и слился с толпой. Но я не мог так поступить, потому что у меня были заповеди отречения, которое представляет собой отказ от склонности все время пытаться максимизировать удовольствие. В той ситуации я получил по-настоящему хороший урок.

Все мы несем ответственность за что-то, например за семью, работу, карьеру и т.п. А это же ограничения, не так ли? Что нам с ними делать? Нам лучше не возмущаться из-за ограничений и говорить: «Я был бы счастлив, если бы все было иначе», а рассудить так: «Это возможность обрести понимание». Тогда мы говорим: «Просто такова сейчас жизненная ситуация. Возникла *дуккха*». Так мы действительно принимаем *дуккху*, осознаем и осмысливаем ее.

Нам не нужно намеренно создавать *дуккху*, в нашем мире и так предостаточно страданий. Но учения призваны дать нам ясно почувствовать *дуккху*, которая уже есть в нашей жизни. Возможно, на этом ретрите во время сидячей медитации вы ловите себя на том, что вам скучно и тревожно, что вы ждете, когда прозвучит колокольчик. Теперь вы действительно можете замечать такие вещи. Если бы мы не поняли это, то могли бы просто уйти отсюда. Но что произойдет, если я уйду в спокойном состоянии? Я могу подумать, что я избавился от тревожности, но так ли это? Я отправляюсь смотреть телевизор или что-нибудь почитать, при этом я остаюсь внутри тревожным. В какой-то момент я обнаруживаю, что мой ум не спокоен, что он наполнен деятельностью. Почему? Потому что я бежал за счастьем и пытался избавиться от страданий. Отсюда в нашей жизни неизбежная, болезненная тревожность. У нас нет довольства и покоя. Это не *ниббана*.

Первая Благородная Истина буддийского учения не говорит: «Получи этот опыт». Она призывает посмотреть на опыт страдания, *дуккхи*. Мы не обязаны просто верить в буддизм как в некое учение, но должны посмотреть на страдание без суждений. Мы не говорим, что у нас не должно быть страданий. И мы не просто размышляем об этом. Мы действительно чувствуем страдание, исследуем его. Мы осмысливаем свое страдание. Итак, *дуккха* существует.

Затем учение советует принять во внимание, что у *дуккхи* есть причина и следствие.

Таким образом, Будда не просто рассуждал о *дуккхе*. Он также говорил о причине *дуккхи*, пресечении *дуккхи* и пути, ведущему к этому пресечению. Его учение рассказывает о просветлении – *ниббана*. Вот о чем говорит нам образ Будды. Это образ не страдающего Будды, а его просветления; здесь главное – свобода. Но для того чтобы стать просветленными, мы должны принять то, что у нас есть, а не пытаться приобрести то, что мы хотим. В будничной жизни мы обычно пытаемся заполучить то, чего желаем. Все мы хотим достичь *ниббаны* – не так ли? – даже если мы понятия не имеем о том, что же это такое. Проголодавшись, мы идем к холодильнику и что-нибудь достаем оттуда или отправляемся на рынок и что-нибудь там покупаем. Мы получаем и получаем, все время что-то получаем. Но если мы пытаемся приобрести так просветление, такой метод не работает. Если бы мы могли приобрести просветление точно так же, как мы приобретаем деньги или машину, все было бы довольно легко. Но дело деликатнее такого расклада. Для просветления нужен разум (*паннья*), а также исследование (*дхаммавикая*).

Итак, теперь мы используем разум не для того, чтобы предельно увеличить счастье и свести к минимуму страдание, а для того, чтобы увидеть страдание, как оно есть. Мы используем разум, чтобы искусно видеть вещи: «Почему я страдаю?» Вы сами видите, что мы не отвергаем размышление, поскольку размышление – очень важное свойство. Но если мы не можем думать ясно, тогда у нас нет никакой возможности воспользоваться буддийскими учениями. Однако в буддизме вам не понадобится какая-либо ученая степень.

Однажды, когда я был в Англии, мы пошли поглядеть на одного парня в Ланкастере. Тогда он только успел закончить тезис Мастера о *шуньяте*, десять тысяч слов о пустоте. Этот человек решил угостить нас кофе. Он насыпал в чашки кофе, добавил туда молока и сахара, а затем раздал их нам, вот только налить в них воду он забыл. Он сумел получить звание мастера за свое знание о пустоте, но осознанно приготовить чашку кофе оказалось для него гораздо более трудным делом. Таким образом, разумность в буддизме – не просто накопление представлений. Это понятие более основательное, потому что разумность укоренена в прямом переживании.

Разумность это способность исследовать жизнь и задавать правильные вопросы. Мы используем мышление для того, чтобы направлять ум правильным образом. Мы исследуем и открываем ум к ситуации. И именно в этой открытости, с помощью правильных вопросов, мы приобретаем практику *випассаны*, то есть интуитивного постижения того, как мы существуем. Ум принимает положения учения и разумно осмысливает человеческий опыт. Мы открываемся, поддерживаем внимание и постигаем жизнь в ее подлинном виде. Это исследование Четырех Благородных Истин является применением разумности в буддизме Тхеравады.

Итак, простое исследование *дуккхи* не представляет собой попытку получить некий опыт, не так ли? Так мы берем на себя ответственность за собственную *дуккху*, за наш внутренний конфликт. Мы переживаем внутренний конфликт: «Я страдаю». И мы спрашиваем: «В чем заключается его причина?» Учение говорит, что *дуккха* начинается и заканчивается – она непостоянна.

Давайте предположим, что мне очень неудобно во время сидячей медитации. Я поворачиваюсь к *дуккхе* и спрашиваю: «В чем состоит причина этого страдания?» «Твоему телу неудобно», – приходит ответ. Поэтому я решаю подвигаться.

Но проходит пять минут, и я снова чувствую, что моему телу неуютно. На этот раз я всматриваюсь в это чувство несколько внимательнее. И я замечаю что-то еще: «Я не хочу переживать дискомфорт. Мне нужны приятные чувства». Ага! Значит дело не в болезненном чувстве, а в нежелании его переживать. Это очень полезное открытие, не так ли? Мое понимание несколько углубилось. Я открываю для себя, что теперь я могу мириться со своим болезненным чувством, не принуждая себя двигаться. Я не беспокоюсь, и мой ум становится абсолютно спокойным.

Таким образом, я увидел, что причина трудности состоит не в болезненном чувстве, а в *нежелании* испытывать это конкретное чувство. Желание проявляется самыми причудливыми способами, оно многолико. Но мы всегда можем применить этот же способ исследования: чего же мне хочется сейчас? Вторая Благородная Истина гласит, что причиной страдания является привязанность к желанию. Эта привязанность внушает нам, что мы испытаем удовлетворение, как только получим желаемое: «Если я получу это...» или «Если я стану тем-то...», или «Если я избавлюсь от этого и не будут иметь того...». Так поддерживается круговорот *самсары*. Из-за желания и страха люди все время кем-то становятся, постоянно ищут перерождение, наполняют свою жизнь бесконечными заботами.

Но Будда говорит, что выход есть. Со страданиями можно покончить. Окончание страдания мы называем пресечением (*ниродха*) или *ниббаной*.

Когда я впервые прочел о *ниббанае*, то решил, что это отсутствие жадности, ненависти и заблуждения. Поэтому я подумал, что, если я смогу избавиться от всей жадности, ненависти и заблуждения, то это и будет *ниббаной*. Мне так казалось. Я провел эксперимент, но у меня ничего не получилось. Я еще больше растерялся.

Но я продолжил практиковать и обнаружил, что пресечение страдания означает окончание этих вещей в свое время, ведь у них есть собственная энергия. Я не мог сказать себе: «Ладно, завтра я не буду жадничать или бояться». Это смешная мысль. Мы должны просто сохранять эти энергии до тех пор, пока они не отомрут, не прекратятся. Если бы я почувствовал гнев и захотел излить его, то мог бы пнуть кого-нибудь по ноге. А этот человек сам бы стал лягаться в ответ, и мы бы с ним подрались. Или, например, я возвращаюсь в свою хижину и медитирую, и я ненавижу себя. Это чувство все время сохраняется потому, что я отреагировал на него. Если я буду либо следовать за ним, либо попытаюсь избавиться от него, оно не прекратится. Этот огонь не гаснет.

Учение Четырех Благородных Истины говорит: у нас есть страдание, *дуккха*; есть его причина, *самудая*; есть его окончание, *ниродха*, и есть путь, ведущий к его окончанию, *магга*. Это очень практичное учение. В любой ситуации внутреннего конфликта мы можем взять на себя ответственность за то, что мы чувствуем. Почему я страдаю? Чего я хочу сейчас? Мы можем исследовать, используя *дхаммавикаяю*.

Важно, чтобы мы действительно применяли эти учения. Аджан Ча часто говорил: «Иногда люди, очень близкие буддизму, похожи на муравьев, которые ползают туда-сюда по поверхности манго. Они так никогда и не узнают вкус его сока». Порой мы слышим структуру учений и полагаем, будто мы понимаем. «Это просто способ восприятия жизни», — говорим мы.

Но учения — не просто интеллектуальная структура. Они говорят, что у самого опыта есть структура, которую нужно понять. Поэтому мы не просто используем разум для максимального увеличения счастья и

предельной минимизации страдания. Мы используем его, чтобы освободить ум, выйти за его пределы, постичь непоколебимое освобождение сердца, реализовать *ниббану*.

Мы используем интеллект ради свободы, а не для своеволия; мы стремимся освободить ум, а не просто быть счастливыми. Мы выходим за пределы счастья и несчастья. Мы не просто пытаемся получить еще один опыт, это просто другое мироощущение.

На этом мы закончим с вами нашу беседу.

Глава 2

Дхамма и семейная жизнь

На основе беседы, проведенной Аджаном Вирадхаммо в Вихаре Окленда, в 1987 году.

Я только вчера возвратился из поездки, во время которой я навещил мать и брата в Оттаве, а потом побывал в Торонто, где пару недель читал лекции. Тема сегодняшней лекции «Дхамма и семья» сейчас для меня особенно актуальна.

Дхамма является истиной того, какой является жизнь, поэтому Дхамма в семейной жизни представляет собой практику понимания истины в контексте семейных ситуаций. Чувства, которые мы испытываем в семье, очень сильны. Чувства, которые я испытываю к матери, брату и его детям, а также к отцу, который умер несколько лет назад, стали незыблемыми условиями формирования человеческого сердца, и их нужно понять.

У нашей жизни есть одновременно и индивидуальный, и социальный характер. У нас есть внутренний мир, который обладает очень личным характером, но действуем мы во внешнем мире людей, вещей и ситуаций.

Как личности мы одиноки. Например, рождаясь в этом мире, мы выходим из теплого и уютного материнского чрева в залитую ярким светом операционную, а затем младенца могут даже пошлепать по попе. Для нас это потрясающее переживание. Затем мы живем по-своему, переживаем свои печали, радости, надежды и ожидания, страхи, тревоги, беспокойства, успехи и неудачи.

У всего этого есть очень личный характер. Часто нам бывает ужасно одиноко. И хотя мы делимся некоторыми своими переживаниями друг с другом, тем не менее многим мы все же не можем поделиться, и это нам нужно пережить самим. А затем наступает смерть, которую нам также следует встретить в уединении. Никто не сделает это за нас. Смерть — личный опыт. Другие люди могут быть с нами, чтобы утешать нас и поддерживать, и все же мы умрем в одиночестве.

Помимо индивидуальной стороны нашей жизни есть еще ее общественная сторона, связанная с окружающим нас миром, то есть с семьей, природой, общественной обусловленностью, образованием, культурой,

в которой мы родились, с привитыми нам и затверженными нами ценностями общества, с прочитанными нами книгами, с пищей, которую мы едим, с телевизионными программами и многими другими вещами. Все это оказывает воздействие на внутреннюю жизнь. Это же совершенно очевидно, не так ли? Внутренняя жизнь не отделена от жизни внешней. Они соединены. Мы должны понять внутренний мир, а также должны жить искусно во внешнем мире. Эти два мира вовсе не исключают друг друга, они взаимосвязаны.

В Канаде много говорят о расизме. Не очень-то приятно видеть, как расизм поднимает свою уродливую голову. Предположим, что какой-то человек воспитывался в духе расизма, поэтому он воспринимает какую-то часть общества нетерпимо, фанатично. Тогда воззрение, которым он обладает, меняет его мир, не так ли? Оно меняет мир, который он видит. Это мир ненависти и нетерпимости. Его реальность в действительности создана его внутренним миром.

Или можно сказать, что я стану относиться к вам в соответствии с тем, что я думаю о вас, а вы отреагируете на мое поведение, учитывая мое отношение к вам. Так внешний мир становится таким, каким его делает внутренняя установка. И это умозрительное построение может казаться очень реальным. Такая нетерпимая или расистская точка зрения может казаться высшей истиной. Таким образом, этот человек будет держаться за свое воззрение и тем самым цепляться за собственное творение, будет страдать из-за своего воззрения, никогда в действительности не понимая причину. Для этого человека такой мир будет единственной реальностью.

Если размышлять в буддийском стиле, то следует рассмотреть оба этих аспекта. Мы пытаемся увидеть, что наша жизнь является этой взаимозависимостью. Не только я один-одинешенек болтаюсь в своем мире как комета, но и внешний мир тоже существует не сам по себе.

Когда внутреннему миру не уделяется внимание правильным образом, или когда на него направляют чрезмерное внимание, неправильным образом, в семейной жизни возникают всевозможные трудности. Если на внутренний мир не обращать внимания, тогда мы либо будем действовать импульсивно и неискренно или же будем отвергать некоторые стороны своего сердца из-за постоянной рассеянности. Этот недостаток внимания к своему внутреннему миру создает вокруг нас смущение.

Буддийское учение призывает нас принимать ответственность за свой внутренний мир. По сути, это означает, что, когда мы общаемся друг с другом, то должны говорить из сострадания, а не из жадности, ненависти или заблуждения. Все в порядке – эти слова так легко произнести, но зачастую очень трудно воплотить в жизнь. Смущение, заблуждение, страх, всевозможные ожидания в отношении друг друга, требования друг к другу – все это исходит оттуда, где нет сострадания. Например, я могу что-то потребовать от вас, потому что хочу быть человеком определенного типа, а не потому, что я чувствую сострадание к вам и забочусь о вас.

Я помню, что в детстве я, выходец из семьи беженцев, хотел, чтобы мои родители были как все (то есть как все канадцы), и мне было стыдно, что они говорят на другом языке. Вместо того чтобы увидеть страдания моих родителей и их огромное мужество, я поддался своим страхам и от неуверенности стал проецировать на них требования, которые были им очень неприятны. И хотя у меня были по-настоящему добрые и щедрые родители, из-за моих страхов в моем сердце и в их сердцах поселилось страдание.

Несколько лет назад один друг сказал мне, что он встретился со своим отцом. Они долго гуляли вместе, и в какой-то момент его отец сказал: «Почему ты никогда не слушал меня, когда принимал решения?» А сын ответил: «А почему ты никогда не спрашивал?» Эти два хороших человека жили вместе много лет, но в действительности никогда не общались: каждый из них ожидал, что другой что-то скажет, но никто не делал первый шаг. Кто был прав? Кто ошибался? Я не знаю, винить некого. Бывают трудности, которые возникают в семье, когда мы не пробуждены, не сознательны. Однако удивляет то, что, когда мы пробуждаемся к своему внутреннему миру, то также становимся более чувствительными к тем, кто окружает нас.

Что происходит, если мы не делаем это? Если мы не понимаем наше внутреннее существо, что с того? Предположим, что мы действуем из жадности. Если я хочу приобрести положение, признание или власть, значит это форма желания для себя. В результате другие члены семьи перестают для нас быть людьми и становятся предметами. Если я не приму ответственность за жадность хотя бы в какой-то степени, то что происходит? Тогда я смотрю на вас, чтобы реализовать свою жадность. Я больше не воспринимаю вас как человека, отныне вы объект моих желаний. Вы больше не являетесь человеком, который хочет быть счастливым; вы просто предмет, стоящий на пути моего счастья или некое средство осуществления моих потребностей. Именно так мы теряем свою человечность и начинаем манипулировать друг другом. В результате мы страдаем.

Когда я не отвечаю за гнев в моем сердце, что происходит? Если вы тот самый человек, который сердит меня, то и в этом случае вы становитесь предметом. То есть вы больше не являетесь человеком, который страдает точно так же, как и я, и кто хочет счастья точно так же, как и я. А раз вы вещь, которая делает что-то неправильное, то я должен как-то изменить вас. Когда я делаю вас объектом моего гнева, мы оба теряем свою человечность.

Страх, гнев, тревога – все они действуют одинаково. Они отнимают у нас человечность и способность искренне общаться с другими людьми. И все же эти качества вполне человеческие. Людям свойственно гневаться. Людям свойственно испытывать страх.

Итак, в каком-то смысле мы должны принять наши внутренние чувства, но мы также должны отвечать за них. Если мы берем на себя ответственность, это означает, что мы пробуждаемся к пониманию того,

как неискусно жить за счет энергий, основанных на жадности, ненависти и заблуждении.

Даже когда мы действуем из жадности, ненависти или смущения, мы все равно хотим быть счастливыми. У всех нас есть какие-то желания, не так ли? Все мы стремимся в душе к счастью, в противном случае мы бы не были людьми.

Хотение само по себе не дурное. Просто такова природа нашей жизни. Но мы должны хотеть в искусной манере. Я хочу быть счастливым, поэтому я – монах. Иногда буддисты говорят, что у нас не может быть никаких желаний. Вообще-то, это глупо. Когда мы приходим сюда, в храм, мы хотим получить знания, мы хотим созерцать Дхамму. Хотеть чего-то так естественно.

Однако мы должны спросить себя: «Каково наиболее глубокое осуществление желания? Где мы обретаем подлинную самореализацию?» Буддизм описывает подлинную самореализацию в терминах мудрости и сострадания. Вспомните времена, когда вы могли общаться с другими людьми без всяких требования и ожиданий, с открытым и щедрым сердцем. Вы также чувствовали свободу от желания? Окончание желания связано со щедрой и бескорыстной любовью, а не с приобретением того, что для меня желанно, или с избавлением от того, что мне не желанно.

Но как вам умудриться любить без всяких условий, если человеку свойственно чувствовать страх, гневаться и беспокоиться? Как же нам добиться этого в мире? Ответ на то, как мы можем любить без всяких условий, мы найдем в буддийском пути преобразования, что означает подлинное понимание и работу со всей отрицательностью в уме. Просто так ничего не дается. Когда вы принимаете заповеди, то не получаете буддийский значок, думая: «Ладно, я буду прилежным буддистом. Я буду всех любить, буду любить моих детей все время, и мои дети будут любить меня, и мы будем всегда жить счастливо».

Для того чтобы способствовать внутреннему преобразению, ваш образ жизни невероятно важен. Если наша норма внешнего поведения перепутана и неразумна для других людей, тогда внутреннее преобразование невозможно. Если я мошенничаю с оплатой налогов, то буду со страхом ждать, когда в мою дверь постучит налоговый инспектор. Таким образом, наша ответственность перед внешним миром (то есть перед теми, с кем мы живем, и перед природной средой, в которой мы обитаем) основана на главных нравственных принципах не вредить себе и другим делом или речью.

Помимо нравственной ответственности нам нужно еще заботиться о наших мирских делах. Если мы постоянно живем на банковские кредиты, тогда наш ум будет занят финансовыми операциями, а не внутренним преобразованием. Таким образом, практические стороны деловой жизни очень важны для жизни духовной.

Большинство из тех, кто сегодня вечером сидят здесь, очень усердно приобретали мирские умения, чтобы получить возможность жить в удобствах и хорошо обеспечить своих детей. Это очень хорошо. И все

же как самоцель это не принесет реализацию. Однако стабильный образ жизни дает вам возможность исследовать внутренний мир и практиковать преобразование сердца. Такова часть хорошей *каммы* всех ваших усердных попыток основать прочный домашний очаг.

Практика Дхаммы является способом преобразования и главной целью здоровой семейной жизни. На самом деле, это понимание сердца и использование семейной жизни в качестве духовного средства. Что касается средства Дхаммы, то мы понимаем, что семья не сделает нас счастливыми. Семья не даст мне безопасность, дети не исполнят мои желания, а мои родители не будут жарить мне пирожки и стирать мою одежду. Семья становится для меня возможностью освободиться от эгоизма и развить в сердце сострадание.

Когда семья становится средством для самодовольства, тогда все в ней проигрывают. Иногда мы проецируем на детей или родителей свои представления о том, какими они должны быть. Мы забываем о том, что они живые люди, и не касаемся их сердец. В такой момент мы можем заглянуть за грань своих ожиданий, проекций, требований и страхов, и сказать: «Передо мной живой человек. Он страдает так же, как и я. У этого человека бывают разные настроения, он хочет быть счастливым и не желает испытывать боль». Эта способность изменять наше восприятие составляет суть буддийского преобразования сердца.

Не важно, монашеская или семейная жизнь, везде применимо одно преобразование. Я могу говорить только из своего опыта, однако если один из моих монахов-друзей находится в плохом настроении, но мне это не нравится, значит он становится объектом моего раздражения. В этот момент я должен изменить свое восприятие и думать так: «Что ж, хоть он и раздражает меня теперь, он тоже страдает, и он хочет быть счастливым. Во всем этом мы с ним похожи».

Вообще-то, очень трудно изменить свой ум, чтобы воспринимать мир иначе. Почему это так трудно? Потому что на нас оказывают сильное влияние возникающие отрицательные эмоции. Поэтому работа буддистов по преобразению предполагает, что мы действительно испытываем чувство страха, гнева или тревоги и в тот же миг преобразуем его. Такое преобразование действительно происходит в трении, споре или ссоре, когда мы не ладим с кем-то. Тогда мы можем начать чувствовать, как эти вещи возникают, потому что мы лучше осознаем их, и в таком случае мы меняем свое восприятие.

Вот настоящая практика; ее мы и называем «мирской практикой» или «практикой просмотра телевизора», или «практикой сидения у обеденного стола», или еще как-то. Эта практика совершается не в храме, а в нашем сердце. Сидячая медитация не гарантированно исцеляет вас – данная практика выполняется, когда вы находитесь в стрессовом состоянии.

А на внешнем уровне существует требование к тому, чтобы у общества было законодательство, и мы должны нести ответственность соответственно этим законам. Точно так же, родители отвечают за своих детей, и они должны сформулировать закон. Это необходимо, потому

что у них больше опыта; и они также оплачивают счета! Родители должны направлять детей, но это следует делать на основе мудрости, а не гнева. Направление необходимо устанавливать на основе свободы, а не порабощения, в противном случае метод не работает. Мы не просто твердим: «Да будете вы счастливы, да будете вы счастливы», и в жизни что-то меняется. Нет, мы направляем, говорим: «Да!» или «Нет!» Но все дело в отношении, стоящем за словами.

Дхамма важнее всего, и благие решения принимаются на этой основе. Я думаю, что ясность родительского «да» или «нет» берет начало в сострадательном сердце. Однако нет ничего сострадательного в том, чтобы говорить «да» на все, что хочет ребенок. Это одна из худших вещей, который вы можете сделать ребенку, не так ли? «Да, да, да, Джонни», – говорите вы, и Джонни возненавидит нас в возрасте 28 лет! Некоторые полагают, что сострадание сродни потаканию слабости, но это не так. Сострадание это сила.

Люди часто не уверены в том, что означает сострадание. Иногда они ошибочно принимают одержимость или привязанность за сострадание. Когда мы любим кого-то страстно, любовь может легко превратиться в гнев или ревность. Если происходит именно это, тогда мы не можем назвать такое чувство состраданием. Привязанность подвержена взлетам и падениям, но сострадание спокойно. Это не требование того, чтобы вы сделали меня счастливым. И это не ожидание реализации от кого-то другого. Нет, сострадание является заботой о благополучии других людей, независимо от наших желаний. Таким образом, когда мы страдаем, мы делаем лучшие выборы и решения, потому что у нас есть ясность, которая не определяется личными желаниями и страхами.

Основная работа по преобразению включает в себя терпение, потому что мы часто не получаем то, что хотим или ожидаем от жизни. Например, если я должен успеть на поезд или самолет, чтобы добраться сюда, в Окленд, тогда я могу потерять терпение, если я опаздываю. В монастыре я скажу: «Ладно, я должен доехать до аэропорта. Я хочу, чтобы машину подали к такому-то времени». Жизнь непредсказуема; неизбежно что-то идет не так, и я могу потерять терпение, что можно понять, конечно! Но именно здесь я могу развивать терпение. Где еще я смогу развивать терпение, если не в миг разочарования? Я не буду развивать терпение, если все мои желания исполняются. Работа по преобразению совершается именно тогда, когда я не могу получить то, что хочу.

Многие люди ожидают, что мир будет тем местом, где они всегда будут счастливы. В семье люди могут подумать: «Если бы дети всегда были благовоспитанными, если бы они не были такими непоседливыми», или «Если бы мои родители всегда были спокойными, и если бы они не были столь старомодными, тогда жизнь была бы замечательной», или «Если бы мой отец был другим, я был бы счастлив». Если мы рассуждаем так, то будет долго ждать прежде, чем получим удовлетворение.

Это глупое воззрение, не так ли? Думать, что, если бы весь мир был правильным, тогда я не страдал бы. Иначе говоря, если бы весь мир соответствовал моим пожеланиям, если бы он выполнил все мои пожелания, тогда я был бы счастлив. Но мир не такой, правда?

Одна из самых больших трудностей при использовании семьи в качестве духовного средства заключается в склонности проецировать наши страсти и внутреннюю неустроенность на нашу семью. Например, мне может надоесть брак, и тогда я проецирую свое отношение на жену. Вместо того чтобы считать скуку Дхаммой, я могу легко обвинить жену: мол, я не смог по-настоящему реализоваться из-за нее. Это было бы не очень честно; на самом деле, мы назвали бы это заблуждением.

То же самое верно для гнева, ревности и тревоги. Эти вещи кажутся очень реальными, поэтому мы можем легко создать вокруг них мир страдания. Обратите внимания на периоды, когда мы сердимся. Разве гнев не кажется оправданным? «Ты болван, ты не прав», – ум продолжает в таком духе. Возможно, мы накричали на кого-то, а затем смутились из-за своей глупости. И все же порой казалось, будто мир именно такой и есть.

Такова природа заблуждения. Смушение внутреннего мира проецируется на тех, кто нас окружает, создавая семейные ситуации, которые становятся еще более смущающими. Давайте рассмотрим жадность. Сколько раз мы чувствовали, что нам действительно что-то нужно? Затем мы идем и покупаем вещь, которая по прошествии нескольких месяцев собирает пыль в углу комнаты. На самом деле она не была нам нужна, просто нам так казалось в тот момент. Именно эту склонность верить в жадность или гнев, или страх как в реальность мы и называем заблуждением или неведением.

Взаимозависимость между внутренним и внешним означает, что, когда я верю в гнев, мой мир исполнен гнева; когда я верю в тревогу, мой мир исполнен тревоги; когда я верю в страх, мир несет угрозу. Эта склонность верить во внутренний мир и оттого подчиняться ему является самым частым источником семейных ссор. И все же мы люди, поэтому склонности к гневу, жадности и тревоге непременно будут проявляться в семейной жизни. Что нам делать?

По моему мнению, секрет заключается в том, чтобы воспринимать возникновение внутреннего страдания как возможность преобразования, как возможность увидеть прежние модели невежества. Если я не верю в них, то могу наблюдать за тем, как они исчезают, как уменьшается их способность вводить меня в заблуждение.

Мы, буддисты, говорим о том, что неведение представляет собой незнание или неясное видение. Это не нехватка академических знаний, а недостаток интуитивного понимания того, как существуют вещи, недостаток глубинного понимания. Если мы можем быть в полной мере чувствительными к нашему внутреннему миру и все же не верим слепо в наши проекции, тогда семейная жизнь становится замечательной возможностью для внутренней свободы и внешней гармонии.

Когда мы говорим об осознанности или внимательности как о пути к свободе, это означает, что мы полностью осознаем такие вещи, как гнев, страх и ревность. Но мы воспринимаем их как условия ума, а не как конкретные реалии. Если эти вещи меняются, а мы не верим в них, значит наш мир не обусловлен ими. Поэтому, сержусь я на детей, собаку, правительство или тещу, это просто гнев. Не привязывайтесь к нему, не создавайте вокруг него рану. Будьте терпеливы, гнев пройдет.

Если я жажду приобрести новую машину, новый компьютер или более совершенную стереосистему, все это просто страстное желание. Лучше быть терпеливым и спокойно наблюдать за тем, как страстное желание заканчивается, чем питать бесконечные страстные желания, которые разжигают наше общество потребления. Что говорят телевизионные рекламные ролики на протяжении всего дня? «Купив эту вещь, вы станете по-настоящему счастливым, получите подлинное удовольствие». Вы покупаете эту вещь, затем другую, потом третью, но никогда обращаете внимания на процесс приобретения. Покупки никогда не позволят вам покончить со страстным желанием.

Это не значит, что мы отвергаем желание каких-то вещей, мы просто переходим к чему-то более спокойному. Вы должны действовать в этот миг, должны отказаться от потребительской горячки. Как этого добиться? Вы можете сказать: «Мне не нужна эта вещь, я вполне могу обойтись и без нее». Так происходит преобразование сердца и ума. Это не подавление, а движение к душевному покою.

Все явления, будь то жадность к вещам или гнев на людей, или наши страхи и тревоги, мы можем осознавать, преобразовать и отпускать, а это тяжелая практика. Она не аскетическая в том смысле, что вам нужно мучить себя, но преобразование не означает, что мы должны отказываться от многого. Представление о том, что мы можем быть свободными и мирными, следуя при этом своему старому настроению, не может так работать.

Семейная жизнь иногда может протекать в любви и гармонии, но она может быть и чреватой тяготами. Даже если мы пребываем в относительной безопасности и комфорте, будущее неопределенное, поэтому тревога составляет общую трудность в семейной жизни. Мы можем стать безработными. Наши дети могут плохо учиться в школе. Мы можем в будущем заболеть. Беспокойный ум падает духом, он будет хвататься за что угодно и тревожиться. Итак, моя работа, ипотека, размер моего обывательского живота или мнение обо мне соседей – все это просто треволения.

Усложнения жизни можно нивелировать искусным образом жизни и приспособлением к жизненным переменам. Однако, если тревога станет сильной привычкой, она будет исподволь диктовать нам поведение, что бы мы ни делали. Как же нам перестать беспокоиться? Как нам взрастить в сердце больше доверия и покоя? На что мы действительно можем уповать?

Вообще-то, вы не можете уповать на то, что подвержено изменениям, все это неопределенно. Вы не можете уповать на то, что ваше тело

останется здоровым. Вы не можете уповать на экономику. Вы не можете уповать на то, что у вас все время будет работа. На что же вам уповать?

Мы, буддисты, говорим о том, что вы можете уповать на Три Прибежища. Вы можете уповать на свою способность быть пробужденным и сознательным. Это Будда. Вы можете уповать на Истину того, как существуют вещи. Это Дхамма. Вы можете уповать на добродетельность своих намерений, на благодатность своих нравственных и щедрых поступков. Это Сангха.

Например, если вы чувствуете гнев и доверяете этому гневу, то что происходит? Одним словом, вы страдаете! Но если вы уповаете на знание того, что это *ощущение* гнева, что это объект ума, лишенный постоянной реальности, тогда это мудрое знание, наше прибежище в Будде. Если вы доверяете тому, что гнев уйдет, что вам не нужно подавлять его или потакать ему, тогда возникает гармония с природой, вот наше прибежище в Дхамме. Несмотря на то, что гнев может тянуть вас к насилию, вы уповаете на добродетель отказа от вреда кому-либо. Вот прибежище в Сангхе.

Это третье прибежище в Сангхе утверждает практику преобразования, то есть вы культурный человек, который действительно ведет себя благовоспитанно. Легко внушить себе, что вы хороший человек, но по-настоящему быть хорошим человеком довольно трудно.

Скажем, я сижу здесь утром и говорю себе: «Сегодня я буду хорошим человеком, и я не буду совершать ошибки. Я буду слушать лекцию учителя, доверяя всем его словам, не буду переадавать, буду бесстрашным, а еще я буду сострадательным к моим детям». Так вы делаете себе установку, но чувствуете глубокое разочарование в конце дня и даже ненавидите себя.

Если же вместо этого мы говорим: «Когда страх возникнет, я буду возвращать доверие. Я буду исследовать его и осознавать как условие ума, а не верить в него как в постоянную реальность», что тогда происходит? Тогда мы начинаем уповать на преобразование, а не на страх. Точно так же, когда возникает гнев, мы можем попытаться преобразить его в терпение и сострадание. Когда возникает жадность, мы можем быть сознательными и преобразить его в отречение, отказавшись от того, в чем не нуждаемся. Это не просто идеал, а вполне достижимая для нас задача.

Вы не можете мгновенно добиться полного совершенства, но можете сформировать намерение. Буддийская практика в значительной степени основана на правильном намерении или правильной установке. Мы должны давать правильные установки себе и своей семье. Если я внушаю вам: «Ты жалкий таракан!», какое воздействие мои слова окажут на вас? Видимо, вы почувствуете себя таким малосимпатичным насекомым или же просто возненавидите меня. Таким образом, это не здравая установка. Если я стану внушать себе: «Я не жалкий таракан!», такая установка тоже не будет здоровой. На самом деле я должен сделать сострадательные установки, например: «Да освобожусь я от гнева. Да

освобожусь я от жадности. Да освобожусь я от страха». Такие установки будут благими.

Вместе с тем, если я проснулся утром, а за окном зима, льет дождь и сыплет снег, в экономике начался спад, и я только что услышал о еще шести изнасилованиях в Окленде и четырнадцати убийствах, то падаю духом. А затем я включаю радио и слышу еще новости – настроение у меня еще больше падает; и тогда первая мысль у меня, конечно, будет звучать так: «Жизнь кошмарна, но я должен идти на работу. О-хо-хо, до чего ужасна наша страна».

Что я себе внушаю при этом? Я делаю установку на несчастье. Вот что я создаю в своем мире. Поэтому я должен воздерживаться от подобных установок. Когда мой ум говорит: «Я больше не могу терпеть это», я пробуждаюсь! Затем я могу сказать: «Так вот что значит чувствовать себя несчастным». И когда я вижу это, несчастье становится просто объектом. У него нет силы, и его можно познать.

Итак, у меня есть выбор. Я могу как поверить в мое несчастье, так и освободиться от него. Для того чтобы освободиться от него, нужно сказать: «Сегодня я попытаюсь быть более сознательным. Я постараюсь быть более отзывчивым к окружающим меня людям. Я приложу все силы к тому, чтобы быть более сострадательным к себе». Вот прекрасные установки для сердца.

Это не какие-то грандиозные установки, но наблюдайте за своим умом. Сколько раз в день вы делаете себе неискусные внушения, и как часто вы просто двигаетесь на автопилоте? Двигаться на автопилоте очень опасно, потому что вы можете врезаться в гору. И когда мы движемся на автопилоте, то часто думаем отрицательно: «Жизнь полна горестей». Мы охаем и вздыхаем из-за детей, родителей и т.п.

Но если мы пробуждены, значит мы больше не движемся на автопилоте. Получается, что мы в полной мере пробуждены. Заметив мысль, которая неискусна, например тревожную, боязливую или гневливую мысль, мы становимся чуть более сознательными. И тогда путь преобразования заключается в том, чтобы не вкладывать какую-либо энергию во все это. Вот работа всей нашей жизни, и мы должны стараться совершать ее. А раз это работа всей нашей жизни, то мы должны всегда быть терпеливыми и сострадательными в отношении самих себя. Если мы все время судим себя, такой метод просто не работает.

Путь преобразования означает, что мы принимаем ответственность за свои неправильные действия и неправильную речь. Мы развиваем правильное намерение, когда думаем: «Вот где мне нужно поработать, куда нужно вложить еще больше сил. Мне следует быть более бдительным, мне нужно преобразиться». Таково чувство личной ответственности, не так ли?

Если я обвиняю окружающий меня мир, если я никогда не пробуждаюсь к тому, что я гневаюсь, никогда не пробуждаюсь к тому, что я полон тревог, или никогда не пробуждаюсь к тому, что я все время хочу чего-то еще, тогда я не могу пребывать в покое. Я всегда буду нуждаться в чем-то еще. Я всегда буду нуждаться в каком-то отвлечении, или

мне всегда будет нужно избавиться от чего-то. У меня и моей семьи не будет покоя.

Если мы хотим реализовать свои человеческие способности, а не просто жить на животном уровне, тогда мы должны в полной мере пробудиться к жизни. Если мы пробуждены к нашему внутреннему миру со всеми его страстями и энергиями, значит мы поистине живы. Иногда мы называем эту практику Будды познанием Дхаммы. Если мы не можем быть в полной мере сознательными, тогда жизнь человека и семьи становится бесцельной последовательностью действий и реакций. Утрачена радостная возможность семейной жизни как духовного преобразования.

Так что же такое Срединный Путь? Это значит, что мы честно смотрим на склонности, вызывающие смущение в нашем сердце, причиняющие страдания нашей семье. Мы прикладываем усилие, чтобы сформировать преобразование, изъявляем свою волю работать над этим всю жизнь.

Глава 3

Как вдохнуть в учения жизнь

Этот текст основан на беседе, проведенной в монастыре Читёрст в июне 1989 года.

На мой взгляд, образ монашеской жизни служит примером того, как все мы можем практиковать. Иногда миряне спрашивают: «Но как я, мирянин, могу практиковать?» У мирян очень много дел. И в жизни бывают самые разные ситуации; у одних людей есть семья, у других ее нет. Каждый человек придерживается какого-то своего образа жизни, поэтому всем трудно принять единый образ жизни.

Для практики мирянам даны определенные, общие указания: соблюдать заповеди, жить нравственно, проявлять щедрость. Им предлагается Правильная Речь, Правильное Поведение, Правильный Образ Жизни, но практика мирян должна быть творческой в том, как сама жизнь используется в качестве средства для свободы, а это уже очень индивидуально. Монашеская жизнь обладает более однородным качеством, потому что мы живем вместе, соблюдая правила. Вы, практикующие миряне, можете размышлять о том, как такой образ жизни помогает вашим размышлениям и созерцаниям.

Главным и обязательным предварительным условием монашеской жизни является сдача, подчинение определенной форме и дисциплине. Мы принимаем заповеди и приобретаем этот образ жизни; мы сами делаем этот выбор.

Но тогда складывается такое положение вещей, при котором у нас больше нет множества выборов. Мы живем в иерархии. Нам предписаны четкие правила общения мужчин и женщин. У нас есть определенные правила о том, как обращаться с робами и имуществом монастыря.

У нас также есть правила о том, как делиться вещами. И у нас есть разнообразные способы порицания и посвящения, судебные процессы. Мы монахи, поэтому мы подчиняемся этим наставлениям и предписаниям.

Некоторые люди полагают, что правила посягают на свободу, но в действительности именно сдача дает нам возможность наблюдать, а не вседозволенность, чтобы беспрестанно творить все, что нам вздумается.

До того как стать монахом, я какое-то время жил в Индии и обладал всей полнотой физической свободы. Я умудрялся жить примерно на десять долларов в месяц. Меня не ограничивала моя прежняя культура, поэтому я был абсолютно свободным.

Но я очень смутился. Я растерялся, потому что в то время я все еще полагал, что, если я буду делать то, что хочу, то достигну какой-то степени удовлетворения. Ничего подобного – я понял, что именно потому, что я поступаю, как мне вздумается, я все острее испытываю неудовлетворенность, потому что из-за такого поведения моим желаниям нет конца. Вседозволенность не пресекала глубинную тревожность, которую я постоянно пытался преодолеть, приобретая жизненный опыт в моих странствиях, отношениях и т.п.

На самом деле, такая свобода какое-то время развлекала меня, но в конце концов она ввергла меня в отчаяние: чем больше я погружался в мирскую суету, тем яснее осознавал, что такой метод не работает. Со временем благодаря удаче мне удалось стать монахом.

Новую жизнь я не считал очень легкой, хотя не в этом суть, конечно. Первый год монашеской жизни принес мне большие разочарования, второй год был не менее удручающим, а третий год вообще поверг меня в уныние! Я не мог переставлять шахматные фигуры по доске. Я не мог отправиться в тот монастырь, куда мне хотелось.

Я пошел к Аджану Ча и сказал ему: «Учитель, мне хотелось бы пойти в такой-то монастырь». Он ответил: «А чем плох этот монастырь? Разве я тебе не нравлюсь?» У Аджана Ча была манера отказывать людям в исполнении их желаний, и делал он это без колебаний. Ему было безразлично, сердятся ли на него его ученики! Он умел продемонстрировать сострадание такого типа, а именно сострадание разочаровывать. Для этого нужно большое мужество, не так ли? Поэтому я решил, что, как только я приближусь к Истине, которую старался показать Будда, я должен сразу же остановиться и смотреть. Я не мог просто что-то переделать согласно своим пожеланиям. Я уже жил без всякой дисциплины и успел убедиться в том, что в этом нет ничего хорошего. Я принял новый, буддийский образ жизни не для того, чтобы развлекаться и не потому, что я хотел что-то получить из этого. Дело в том, что я хотел научиться исследовать природу неисполненного желания, а также желания исполненного.

Итак, эта основополагающая преданность структуре дает свободу наблюдать. Вы можете перевести ее в собственную жизнь? К примеру, ваша семья, работа, общественное положение – все это может помочь вам обрести духовное понимание, если вы начнете признавать, что в них у вас будут свои разочарования, а не будете силиться исправлять

ситуации, чтобы удовлетворять личные потребности и желания. Разумеется, если ситуация как-то вредит вам, тогда вы должны изменить свою жизнь. Но чаще всего банальнее, скучные, раздражающие ситуации служат средством достижения просветления, если мы хотим беспристрастно исследовать жизнь.

Таким образом, обязательство очень важна; и роба является именно символом обязательства. Ответственность можно применить как обязательство, а можно счесть бременем. Я могу взять на себя обязанность быть старшим монахом и окружить себя ореолом мученика: «До чего я несчастный! Я вынужден быть старшим монахом...», или я могу ликовать по этому поводу: «Ура! Посмотрите на меня, я старший монах...», или я могу просто воспринять эту ситуацию как условность: «Я старший монах. Вообще-то, я предпочел бы быть мухой на стене, и все же я старший монах».

Затем я отслеживаю, как это положение воздействует на меня: испытываю я симпатию или антипатию, чувствую я свою успешность или безнадежность. Я начинаю исследовать, как ум действует в данной ситуации, а не просто меняю и переделываю эту ситуацию согласно моему личному мнению.

Итак, применив этот метод к своей собственной ситуации, спросите себя: «Что происходит со мной на работе? Что происходит со мной дома?» На работе у нас не всегда будет все складываться. Работа может быть скучной, интересной или раздражающей, но мы можем использовать это обязательство. Если мы будем всегда колебаться по своему желанию, то никогда не сможем по-настоящему понять, как оно действует в уме. Поэтому обязательство имеет первостепенное значение для понимания нашего человеческого ума.

В нашем обязательстве есть три темы, которые я считаю очень полезными в моей практике: открытие, обучение и очищение.

Открытие (иногда его называют термином «випассана») имеет большое значение, потому что буддийский путь предполагает пробуждение. Это не просто способ избавиться от чего-то или достичь чего-то в будущем. Все это связано с эго, не так ли? Мы называем это эгоцентричным мировосприятием. Пробуждение это всегда что-то непосредственное: мы пробуждаемся... К чему же мы пробуждаемся? К тому, что прежде еще не видели. Мы открываем для себя вещи, которые никогда не видели. Поэтому учение Будды показывает вещи, которые всегда есть, но которые мы, возможно, пока что не замечали.

Именно так нам могут помогать буддийские концепции. Они могут пробуждать нас к определенным истинам человеческого опыта, которые нам нужно понять для того, чтобы обрести свободу. Это не просто некие представления, которые мы откладываем в сторону до нашего следующего экзамена по буддизму; это принципы и концепции, посредством которых мы смотрим на жизнь словно сквозь линзу. Таким образом, вы можете принять концептуальную структуру, например три характеристики существования: непостоянство, неудовлетворенность и

не-самость (*аникка, дуккха, анатта*); исследуйте, как вы можете применить ее в своей жизни.

Для примера возьмем не-самость, *анатту*. Учение говорит, что ум и тело – не я. Но если я не являюсь этим телом и умом, тогда кто я?

Ум начинает задаваться вопросами. Вопрос направляет ум, он начинает пробуждать нас. Красота учения Будды заключается в том, что она позволяет сомнение и использует его для того, чтобы освободить ум.

Или возьмем учение об *аникке*: «Все, чему свойственно возникать, по своей природе со временем исчезает». Начните смотреть на жизнь так. Опыт жизни очень разнообразен, поэтому, если я все время поглощен переживаниями, то сильно смущаюсь. Но если я использую это учение как линзу, сквозь которую смотрю, то я сам вижу, что все, чему свойственно возникать, по своей природе со временем исчезает, что все это лишено самости.

Итак, я начинаю открывать для себя природу моего сознательного опыта, потому что я больше не привязан к нему. Я начинаю открывать для себя истины, касающиеся опыта, которые прежде никогда не замечал. Гневная мысль не принадлежит мне, таково природное условие, эта мысль возникает и исчезает. Возможно, так я смогу начать освобождаться от вины, гнева и подобных вещей, считая их безличными, лишенными самости. Я что-то открыл для себя.

Мы часто говорим о *дуккхе*, неудовлетворенности в терминах конфликта. У всех нас бывают в жизни какие-то трения, но до своей встречи с этим учением я все время пытался просто избежать конфликта. Я старался быть отличным парнем, когда злился; я пытался избавиться от жадности, когда был одержим алчностью; я силился развлечь ум, когда мне было скучно. Поэтому я пытался как-то наудачу совладать с ситуацией. Но когда я услышал учение о том, что у конфликта есть некая причина, я начал задавать вопросы и открывать для себя причину страдания.

Заблуждение нашей жизни состоит в том, что мы склонны пленяться опытом определенного типа. Если я злюсь из-за того, что опаздывает автобус, то мне кажется, что это проблема водителя автобуса, или это моя собственная трудность. Я все время смотрю вовне, чтобы выяснить, в чем заключается трудность, но я не смотрю на сам гнев.

Учение, которое мы используем, предлагает более объективный подход: «Ладно, это переживание гнева, но гнев – то, что возникает и исчезает. Что стало причиной моего страдания?» Так мы отстраняемся от кажущейся срочности, сложности и очарования наших переживаний. При этом не важно, на что мы гневаемся. Имеет значение то, что мы смотрим глубже в эти основные ментальные модели, чтобы понять.

Если мы желаем взглянуть на наши конфликты, открыть свой ум конфликту, тогда мы можем открыть для себя что-то, не так ли? Если мы внушаем себе, что мы никогда не должны бояться и злиться, а всегда должны быть радостными, приятными и очаровательными, тогда при возникновении противоположного переживания, мы склонны пытаться оттолкнуть его. Мы не размышляем. А просто держимся за не-

кую мысль или ожидание, к которому привязываемся, а затем испытываем разочарование, когда у нас не получается так жить. Но если мы посмотрим на ситуацию иначе, то увидим, что опыт – просто процесс, что в этом процессе есть то, что мы должны открыть, что мы должны изучить. Нам нужно понять, в чем заключается причина конфликта.

Итак, трудность заключается не в опыте. Страстное желание – не проблема, как и страх или скука. Трудностью становится привязанность к ним.

Что означает слово «привязанность»? Что такое привязанность? Привязанность всегда связана с чувством «я». Освобождение представляет собой открытое принятие этого мгновения, какой бы ни была жизнь. Вот что мы должны открыть для себя, что мы должны увидеть с абсолютной ясностью. Таков путь озарения.

А наше обучение (*бхавана*) требует от нас прикладывать усилия. Иногда это учение об освобождении могут воспринимать как совет благодушно принимать. Я могу рассердиться и стукнуть кого-нибудь в нос, сказав себе: «Все в порядке, просто освободись. Никаких проблем!» Затем я снова гневаюсь и бью кого-нибудь в глаз, приговаривая: «Я гневливый человек. Просто такова моя ситуация!» Но это не освобождение, правда? Не такой смысл мы вкладываем в слово «освобождение». Этому надо учиться.

Вот две установки, которые я считаю очень полезными: 1) видеть причину и следствие, 2) намерение. Мы всегда можем размышлять о причине и следствии, например спрашивая: «Каков результат моей практики? Сколько времени я уже практикую, и что получил? Я стал больше ладить с жизнью, чем десять лет назад? Или год назад? Или же я стал более напряженным?» Если я стал более напряженным, тогда мне нужно проанализировать мою практику! И если я стал более спокойным, то и тогда мне следует проанализировать мою практику.

Таким образом, мы смотрим на причину и следствие, задавая простым вопросом: «Каков результат моей жизни, моего образа жизни?» Вы не осуждаете себя, говоря: «Вот я снова сержусь». Этот подход не рефлексивный.

Лучше отметить: «Каков результат того, как я говорю? Что случилось из-за того, что я потребляю объекты чувственного мира, будь то представления в книгах или гамбургеры? Каков результат моей сидячей медитации? Как это воздействует на мой ум, мое тело, на окружающее меня общество? Мы можем размышлять об этих вещах. Такой метод прост, но очень важен, ведь мы видим, что работает, а что не работает.

Мы не понимаем, что совершаем ошибки, поэтому суть заключается в том, чтобы делать как можно меньше ошибок, а еще не повторять снова и снова одни и те же ошибки. И все же по временам мы бываем слепы; мы не видим, почему мы страдаем в своей жизни. Нас ослепляет неведение. Что же нам тогда делать? Всякий раз, когда мы страдаем или смущаемся, мы можем начать смотреть на эту область в своей жизни. Если мы будем глядеть на всю эту область, то сможем открыть для себя

причины страдания и начать формировать намерения не позволять этим причинам поминутно возникать.

Предположим, что я – человек, который все время подтрунивает над окружающими. Я вижу, что люди сторонятся меня, и замечаю, что никто меня не любит, в конце концов я ненавижу себя. Поэтому я рассуждаю так: «Такая речь приносит мне сожаление и раскаяние. Такая речь приносит другим людям страдание». Затем я вижу: «Ага! Вот результат. Что же я могу сделать?»

В такой момент важно понимать различие между раскаянием и виной. Раскаяние это здоровая реакция на неподобающее поведение или речь, или мысль. Это здоровая реакция, потому что она сигнализирует мне: «Такое действие причиняет боль». Но люди в своем большинстве чаще всего превращают раскаяние в вину. У них возникает не только раскаяние, но и изрядная доля самобичевания. Такова нездоровая природа вины.

На мой взгляд, вина является неким бандажом на болящем месте. Так я снимаю боль, забинтовав ее мыслями вины: «Да, Вирадхаммо, ты порочен до мозга костей!» Но это эгоцентричный подход. Что мы чувствуем, когда просто уступаем боли? Если я говорю нечто недоброе в адрес какого-нибудь человека, а затем понимаю, что я обидел его, то думаю: «Ой! Я снова так поступил!» И возникает укол, ощущается боль. Таков результат моего поступка.

Поэтому так важна медитация, потому что, когда мы сидим, то получаем результаты нашей жизни. Иногда нам трудно сидеть, если мы страдаем, поскольку мы хотим избавиться от страдания. Если мы понастоящему сидим и чувствуем боль, без суждений (мы действительно чувствуем боль физически и эмоционально), тогда мы можем подумать: «Вот результат деяния». Это есть потому, что есть то. Мы видим взаимозависимое возникновение: источник этого чувства зависит от определенного действия, или условия. Если мы в самом деле чувствуем боль, которая отражается в нашем уме, интуитивно и глубинно, то понимаем, что будем страдать, если совершим определенные поступки. Мы осознаем причину и следствие.

Итак, что мы можем сделать? В принципе, мы можем использовать искусное мышление, а не думать о своей вине. Мы можем сказать: «Отныне я буду пытаться не говорить так». Мы можем сформировать такое намерение. Если мы укореним это намерение в уме, это поможет нам стать более сознательными.

Таким образом, по прошествии пяти дней, когда я снова произношу эти же слова, я могу не думать о том, что я испорчен до мозга костей, а возвратиться и воскликнуть: «Какой результат? Мне больно, мне понастоящему больно! Я чувствую боль».

Эта боль может научить меня тому, что при возникновении этого условия мне нужно принимать его, но если это условие не возникает, тогда мне не следует принимать его. Если я буду переживать этот процесс снова и снова, с такими привычными моделями страдания, то в

конечном итоге начну видеть возникновение недобродетельного условия. Осознанность укоренена.

Осознанность очень мощная. Она похожа на воспоминание, оживление в памяти минувшего. Вы видите: «Ага, вот оно что... Мне хочется подтрунивать над людьми... Но я не буду реагировать на это побуждение, не поддамся ему». Я держу язык за зубами, ни над кем не подшучиваю. Затем возникает радость: «Я воздержался от издевок! Я ни над кем не подтрунивал». Сердце освобождается от этой конкретной привычки.

Во всем этом не было ненависти. Существовало намерение, но оно не было привязано к эгоцентризму; желание не действовало. Я не пытаюсь стать человеком, который не поступает так. Нет деятельности, диктуемой отвращением. А есть осознанность, пробуждение. Это обучение, постоянная работа на основе пробуждения и намерения: «Я буду сохранять бдительность, а не становиться кем-то; я просто буду сознательным, осознающим жизнь в ее подлинном виде».

Очищение, третья мера, которую я считаю полезной, по всей вероятности является одной из самых трудных частей, поскольку это очень скучно. Разумеется, я могу говорить только о монашеской жизни, потому что я никогда в действительности не обучался как мирянин. Я знаю, что монашеская жизнь – не сахар, она и не должна быть такой. Несмотря на то, что я люблю своих братьев-монахов и нахожу в них пример для подражания, по временам мне нравятся люди, или же я бываю раздраженным, усталым, пресыщенным. Но у меня есть свобода, чтобы наблюдать за этой ситуацией, так я очищаюсь.

Вот где мы должны проявлять огромное терпение. У меня есть любимое выражение: «Бесконечное терпение, безграничное сострадание». Такова практика. Когда все это начинает проявляться (у вас появляется чувство раздражения по поводу квартиры или супружеского брака, или вам докучают ваши дети) желание проявляется как чувство острой неудовлетворенности. Но затем, если мы можем смириться со своим разочарованием, не судить о нем, то мы переживаем очищение. Итак, мы должны позволить этому материалу проявиться в нашем уме; мы должны позволить мусору проявиться в сознании.

Поэтому так важно учение *анатты* и *аникки*, о не-я и об изменениях, потому что, если бы у нас не было этого учения, тогда мы принимали бы все лично. Но чем активнее мы размышляем об этом учении и открываем для себя его истинность, тем больше мужества мы приобретаем, чтобы позволить таким вещам проявиться в сознании. Чем больше мужества мы проявляем для того, чтобы осознать их, и чем больше терпения мы демонстрируем, чтобы смириться с ними, тем яснее мы осознаем основополагающий покой ума.

Этот покой – не то, что мы получаем, став кем-то. Нет, он возникает благодаря тому, что мы отпускаем себя, позволяем вещам прекратиться. Поэтому мы так много говорим о пресечении. Например, когда я становлюсь несдержанным, то вспоминаю учение: «Все переменится. Не делай из этого трудность».

Поэтому я позволяю себе быть раздражительным, хотя это не означает, что я потокаю своей несдержанности или демонстрирую свое настроение другим монахам. И я также не отвергаю свою сварливость. Я просто признаю, что все, чему свойственно возникать, по своей природе также исчезает. Я могу пробудиться к этому пониманию, тогда все прекратится. Я осознаю это все яснее и яснее, и мое понимание становится путем мужественности и уверенности. Существует уверенность, чтобы позволить этим вещам быть, осознавать их в полной мере. Тогда мы с абсолютной ясностью осознаем в себе страх, гнев и т.п.

Склонность подавлять неприятные переживания очень сильна. Если условия устрашают нас, тогда они могут стать угрозой. Мы пытаемся избавиться от них, но они возвращаются. Итак, если мы обнаруживаем, что некие условия постоянно появляются в нашей жизни, тогда мы должны рассуждать так: «Я действительно позволяю им проявиться в моем сознании или отталкиваю их?» Это равновесие между потаканием и подавлением найти нелегко, хотя в действительности все очень просто: мы всего лишь пробуждаемся к жизни в ее нынешнем подлинном виде.

Такова ежесекундная практика, поэтому, когда возникает вопрос: «Я подавляю или потокаю?», воспринимайте его как сомнение, просто как условие в уме. «Такова моя ситуация сейчас, так я воспринимаю себя», – вы побуждаетесь и осознаете вещи. Заметьте, что здесь нет желания и отвращения. Это не связано с желанием стать кем-то или избавиться от чего-то. Нет движения от этого момента к другому моменту. Процесс непрерывный и непосредственный. Вы пробуждаетесь здесь и сейчас.

Глава 4

Конец перерождений

На основе беседы, проведенной в Аваравати, в 1996 году.

Мы, буддисты, говорим о двух уровнях созерцания. Первый уровень это условный уровень «я», как личности, и «ты», как личности. Например есть «Вирадхаммо», который старше пятидесяти лет, быстро утомляется, имеет какие-то обязанности, является старшим монахом в Амаравати, его мать живет в Канаде, и у него на голове есть маленький шрам с тремя стежками. Это и есть «я», как личность. Возникает ощущение присутствия здесь личности, общественной ответственности, социального положения, возраста тела с его генетическим и культурным строением. Таково комплексное ощущение «я», с которым работает типичная личность, и оно достаточно достоверно.

На этом уровне учения касаются морали, правильного образа жизни, ответственности за окружающую среду, общественного поведения, самовыражения и творчества. Вот один уровень, на котором мы действуем, где мы можем найти все виды самовыражения; очень благодарное дело – уметь работать, выражать и создавать что-то.

Однако это не освобождает, потому что вещи меняются. На самом деле, мы замечаем, что мы не освобождаемся, когда кто-то критикует наши действия. Вы можете подумать, что вы совершаете большую работу, когда кто-то ранит ваше эго, но затем вы видите, что это не освобождает, что вы привязаны к критике.

Если мы пытаемся найти самореализацию лишь на уровне семьи, общественного дела и творчества, тогда наше сердце, конечно, никогда не умиротворится в полной мере, потому что эти условия всегда меняются; и они зависят от многих других факторов, которые неподконтрольны нам. Если все мое чувство довольства коренится в семье, но затем мой ребенок приходит домой с прической индейца могикинина, что я делаю, если вся моя жизнь зависит от этого? Тогда мы скажем, что реализация на данном уровне не даст нам освобождение; это не прибежище, хотя это и не означает, что подобными вещами нужно пренебрегать.

Вторым идет уровень Дхаммы, то есть уровень освобождения сердца. Когда мы развиваем буддийский образ жизни, мы можем видеть, как наша семья, как и наше общественное положение, может по-настоящему быть нашим «монастырем». Таковы ситуации, где мы практикуем внутреннюю бдительность и созерцание. Будь вы художником, врачом, фотографом или безработным, это ваш монастырь – место, где вы практикуете.

Я жил в Новой Зеландии девять лет и участвовал в постройке очень красивого монастыря. В тот период была необходимость действовать на общественном уровне, и мне пришлось работать и заниматься организацией строительства, но несмотря на все это моя главная задача заключалась в том, чтобы видеть страдание и довольство, то есть созерцать внутренний мир.

Мы построили этот замечательный зал для медитации. Половину своей монашеской жизни я потратил на строительство! Одна из его сторон была полностью открыта, и у нас были двери три метра на три метра – здоровенные такие двери! Однако столяр, делавший эти двери, оказался не очень искусным. Он все время говорил нам, что эти двери будут готовы на следующей неделе, и так продолжалось четыре месяца! На мирском уровне нам пришлось сказать ему: «Эй, послушай-ка! У нас с тобой заключен договор, ты не выполняешь свои обязательства». Но на внутреннем уровне всем нам пришлось взять на себя ответственность за свое раздражение на этого столяра. Так действовали оба уровня.

У нашего зала медитации свободная планировка. Впереди расположена крытая аркада, в которую открываются эти громадные двери. Поверх аркады у нас находился изготовленный по заказу тент, чтобы мы могли удваивать размер этого зала на торжественных приемах. Мы сделали заказ лучшему мастеру в Новой Зеландии, но его тент оказался бракованным. А еще нам пришлось помучиться, чтобы умирить его финансовый аппетит, и все же мы не могли ненавидеть его, хотя порой

очень хотелось. Наш ум говорил: «Он обдирает нас как липку! За что мы платим деньги этому человеку?»

Мы практиковали непосредственно. Этот мастер тентов и был нашим монашеством. Таким образом, не отрицая необходимость и вызов мирской жизни, мы также признаем внутренний мир. Если мы обзираем эти два мира искусно, то находим равновесие между условной реальностью и внутренней работой. Вот так мастер тентов становится человеком, у которого я учусь отстаивать свою правоту вместо того, чтобы зажать хвост промеж ног и пуститься наутек. Он помогает мне учиться быть терпеливым, прямым и настойчивым.

Над этим внутренним миром мы и работаем на ретрите. Несмотря на то, что нам не следует забывать условный мир, мы помним о том, что буддизм – не просто таинственный опыт, называемый ретритом! Мы не можем тратить свою жизнь на ретрит, мы должны жить в мире. Однако заслуга ретрита состоит в том, что нам не нежно активно переустроить общество. Если гренки подгорели, что с того? Мы не ругаем повара. Поэтому мы работаем с тем, что у нас есть, и мы можем исследовать. Ретрит дает возможность посмотреть страдание и довольство. Ось колеса является центром знания и естества, безмятежностью бытия. Вот где пребывает нечто необусловленное.

Возможно, в своей жизни вы сталкиваетесь с трудностями, которые нужно преодолеть, например с ипотекой или непослушными подростками. Не пытайтесь решить эти трудности сейчас! Вместо этого я советую вам работать с самым чувством тревоги или беспокойства как с нынешним условием. Вот искусство перехода от обусловленного, общественного уровня «я» как личности к безличному уровню сущностных элементов Дхаммы. Этот уровень учения помогает нам анализировать наше сознательное переживание принципов, на которые мы можем смотреть вне зависимости от того, как складывается наше положение в обществе.

Например, мысль (деятельность ума) представляет собой одну из главных вещей, на которые мы обращаем внимания. Если эта деятельность всегда совершается на личном уровне, то происходит это так: «Итак, что я буду делать завтра? Не знаю... Нам нужно сделать это, но что будет, если мы так и сделаем? Да, давайте попробуем, тогда у нас получится...» Все это происходит на личном уровне, но на уровне Дхаммы это просто планирование, тревога, мышление.

Если мы останемся на личном уровне, то будем всегда метаться в борьбе. И только на безличном уровне сознания мы можем понять не-самость, *анатту*. Не то чтобы сама жизнь была безличной, у нас все еще есть наша индивидуальная *камма*, но именно на этом уровне мы можем обрести освобождающее понимание, выйдя за пределы неведения. Мы не собираемся избегать тех, кто делает тенты, и тех, кто плотничает; жизнь всегда будет такой.

На свете много учений, способных помочь нам, например Четыре Благородные Истины или Зависимое Возникновение (*патиккасамуттада*). Мы можем почувствовать перегрузку, если попытаемся

узнать их все, но со временем мы начинаем видеть, что это поистине прекрасный материал, очень толковый.

Более того, эти учения воодушевляют нас смотреть в правильное место и показывают нам путь к свободе. Они уводят нас от личной ситуации с плотником или изготовителем тентов прямо к основополагающему ощущению того, что такое стресс. Так мы развиваем способность все время проводить исследования на этом уровне. Если я могу посмотреть на раздражение, которое я чувствую к плотнику, и выведу его из личной сферы, просто распознав его как стресс, тогда я смогу понять любые раздражения, которые будут возникать у меня всю оставшуюся жизнь, умея справиться с ними.

Вчера вечером мы говорили о страстном желании (*танха*), ощущения хотения: мы хотим стать, хотим избавиться или просто хотим чего-то изначально красивого. Страстное желание является основной человеческой характеристикой, которая не является ни правильной, ни неправильной, а просто представляет собой часть материала. Три типа страстного желания (*танха*), а именно *бхава танха*, *вибхава танха* и *кама танха*, следует понять.

Бхава танха это страстное желание бытия. Заметьте, когда мы находимся на ретрите, в какой степени мы пребываем чем-то или кем-то? Иногда возникает чувство, будто память пленила нас; мы оказываемся в прошлом. Или, может быть, это будущая возможность. В мыслях присутствует ощущение своей личности, своего становления, через ожидание и предощущение. Если мы не осознаем это, тогда наше внимание будет захвачено, похищено стрессом. Тогда есть *вибхава танха*, представляющая собой подавление. У нас есть много идеалов о том, чем мы не должны быть, и о том, чего у нас не должно быть. *Вибхава танха* является желанием избавиться от этих вещей.

Кама танха представляет собой страстное желание чувственного удовольствия. Вокруг тела много *кама танхи*. Мы любим удобства в теле; мы не хотим, чтобы у нас были артрит или боли. И все же один из уроков в этой жизни по некой, кажущейся жестокой, причине состоит в том, что нам нужно свидетельствовать телесную боль. Такова часть жизни. Итак, на общественном уровне мы взаимодействуем с болью. Мы находим какие-то китайские травы или идем к специалисту на сеанс акупунктуры, во что мы верим; мы работаем на этом уровне. Но на уровне Дхаммы мы размышляем о том, что есть болезнь. Почему существует болезнь? Потому что есть рождение. Просто такова жизнь, нравится нам это или нет. Таким образом, болезнь является тем, что нужно изучить, то же верно для боли.

На ретрите вы испытываете боль. Я надеюсь, что вы не очень сильно болеете или хандрите, но вы все равно будете испытывать какие-то боли, например в коленях или в спине, или еще где-то. Итак, присутствует боль, и есть страстное желание удобства. Вот основной, главный инстинкт, который нужно понять.

Итак, если вы можете понять страстное желание не испытывать боль и пребывать с ней в мире, тогда вы очевидно оказали себе большую

услугу. Итак, попытайтесь использовать чувство боли, чтобы исследовать страстное желание, понять хотение и увидеть его окончание. То же самое верно для эмоций и способа работы чувства-сознания.

Будда советовал нам наблюдать за тем, как человеческое сознание и человеческое тело вовлекаются в приятные, неприятные и нейтральные чувства и ощущения; использовать чувство (*ведана*) в качестве основы для созерцания или исследования. Захотев пить, вы выпиваете стакан апельсинового сока. Это приятно. Когда вы сидите здесь и у вас болят колени, это неприятно. Все это вещи очевидные. Поэтому не важно, что вы считаете приятным или неприятным (тело, погоду, человека или содержание своего ума), замечайте ощущение чего-то приятного / неприятного / нейтрального, а затем рассматривайте эти чувства в связи с возникновением влечения / отвращения / нейтральности.

Когда мы не соприкасаемся с Дхаммой, то часто не рассматриваем эти фундаментальные состояния ума. Мы просто наслаждаемся тем, что приятно, и пытаемся свести к минимуму нечто неприятное, и такое поведение кажется логичным. Но затем из-за этого мы становимся очень беспокойными, поскольку не важно, насколько активно мы пытаемся сделать это, ведь всегда будет что-то приятное, неприятное и нейтральное. Таково чувство-сознание.

Поиски приятных переживаний, попытки избавиться от неприятных переживаний – все это *самсара*. Чем активнее мы будем этого добиваться, тем сильнее наше желание этого, и тем больше усилий нам нужно затрачивать. Мы привязываемся к этому образу действия. Мы попадаем в это очень беспокойное явление, называемое перерождением, то есть мы становимся, делаем все время. И это уводит нас прочь от нашего подлинного дома, уводит нас от чего-то необусловленного, потому что у удовольствия и боли всегда есть свои условия. Когда они меняются, мы чувствуем потребность измениться. Когда мы цепляемся за удовольствие и боль, то обнаруживаем, что мы вращаемся в колесе самсары.

Колесо – один из наших традиционных образов. Обод колеса олицетворяет чувственные переживания (контакты, в которые мы вступаем, приятные и неприятные), а они вращаются по кругу. Если мы цепляемся за обод колеса, то просто крутимся вместе с общим потоком.

Итак, мы цепляемся за нечто приятное, а затем пытаемся удержать это и боимся потерять; мы прикладываем огромные усилия, чтобы постоянно поддерживать вращение круга. Мы гневаемся на то, что нам неприятно. В обоих случаях мы продолжаем непрерывно вращаться.

Но ось колеса является центром знания и бытия, и эта точка безмятежности может содержать в себе все. Вот где пребывает то, что необусловлено. Если мы можем взрастить осознанность и пребывать этим безмятежным центром знания, то по-прежнему есть возникновение и исчезновение, но мы обрели прибежище. Вот что Аджан Ча назвал «нашим подлинным домом».

Такова основная структура, на которую нас просит смотреть Будда. Наше чувствительное тело соприкасается с объектами. Этот контакт

создает приятные, неприятные и нейтральные чувства (*ведана*). Оттуда исходит страстное желание (*танха*), цепляние за страстное желание (*упадана*) и весь процесс становления (*бхава*) и перерождения (*джати*). Если человек поступает таким образом некоторое время, это становится привычкой. Затем очень трудно возвратиться в безмятежный центр бытия, поскольку человек беспокойно вовлечен в то, что движется, эмоционально и мысленно.

Почему нас увлекают чувственные переживания? Несмотря на то, что мы сидим здесь и принимаем решение о том, что отвлекаться мы не будем, это очень трудно, не так ли? Не думайте, что в этом вы одиноки. Все мы находимся в одинаковом положении! Это очень трудно из-за наших привычек, нашей обусловленности. Несмотря на то, что у нас могут быть поистине благие намерения, возникают ситуации, когда мы чувствуем гнев или страх.

Мы пытаемся сломать все эти модели каммы. Для этого сначала нужно обратить внимания на Дхамму, а не оставаться привязанным к уровню личности. Созерцание чувств (*веданупассана*) это одна из *четырёх основ осознанности*.

Требуется особое внимание для того, чтобы заметить эту основную структуру того, как одни вещи привлекают наше внимание, тогда как другие вещи отталкивают нас. Мы можем провести испытание с эмоцией, телесным чувством, мыслью или с людьми. Возможно, на этом ретрите вы испытываете трудность с другим человеком или влюбились в кого-то. Заметьте, что некоторые люди физически очень привлекательны, тогда как у других это не так. Одни люди полны сил, а другие не столь сильны. Заметьте, как вы привлекаетесь или отталкиваетесь. Посмотрите на очень простое движение сердца. Именно здесь действительно возникают наши привычные эмоции.

Иногда вы сидите, и ваш ум скучает, ваш взгляд скользит по комнате; и вы обнаруживаете, что вас кто-то привлёк. Ах! И затем вы начинаете творить. Романтика. Создаются «я», «этот человек», что «мы» будем делать, что будем происходить с «нами» (иногда это называют *випассаной брака*), а потом неожиданно звенит колокольчик!

То же самое может произойти с ненавистью. Например, когда кто-то кажется вам очень непривлекательным. Вместо того, чтобы просто отмечать, что наше внимание отвлечено этим человеком, и сидеть рядом с ним до тех пор, пока чувство не станет нейтральным, мы разводим критику, нас охватывает отвращение, и мы пытаемся оттолкнуть этого человека. Но благодаря созерцанию чувств мы можем просто создать образ человека и осознавать влечение или отвращение. Так мы обретаем душевный покой, становимся нейтральными, а не отождествляем себя с самим чувством.

Если вы можете познать движения чувств и научиться не следовать за ними и не реагировать на них, значит вы перестаете страдать. Например, ваша психика, неприятные вам ваши свойства, нежеланные вам ваши эмоции – все это появляется как нечто очень неприятное. Спросите себя: «Как ощущается неприятная эмоция?»

Или во время медитации вы можете иногда переживать безмятежность, блаженство и яркие огни, или заметить, как прекрасна тишина, как это по-настоящему привлекательно... Но затем раздается грубый звук или грохот экскаватора! Так нас влечет нечто приятное и утонченное, и мы пытаемся избавиться от всего грубого. Но что познает это приятное и неприятное?

Довольно часто мы так глубоко попадаем в плен страстного желания удовольствий, что не замечаем даже нейтральность, которую считаем скучной. Как сказал Аджан Ча, что-то нейтральное, обычное подобно началу вдоха. Это очень успокаивает, но мы не склонны замечать это, потому что мы хотим достичь возбуждения; мы стараемся отреагировать на интересные, трудные или пугающие вещи.

Практика *веданупассаны* требует отточенного внимания: взять эту тему для размышления, чтобы разрушить всю структуру своего «я». Поэтому не важно, что вы можете представлять собой как самость, личность – скажите себе, что сегодня вы будете просто пытаться замечать внимание и отвращение в уме. Так вы созерцаете Дхамму, а не просто пребываете личностью. Затем спросите: «Что же знает то, что я замечаю?» Это знание находится там, где мы находим нашу свободу. Структура аналитическая, но мы, буддисты, нуждаемся в определенной аналитической работе.

У вас есть чувствующее тело; вы живете в окружении, в котором с чем-то соприкасаетесь; эти контакты создают приятные, неприятные и нейтральные чувства. Именно здесь вы проводите работу. Затем у вас есть *танха*: желание приятных вещей, нежелание неприятных вещей или вялость и заблуждение в отношении вещей нейтральных. Когда возникает желание, вы можете цепляться за него, верить в него. Вы действительно думаете, что, если вы будете потакать ему, то будете поистине счастливы, или что избавление от него будет правильным поступком.

Итак, существует вера в желание и цепляние (*упадана*). Из цепляния исходит чувство становления. Человек вовлекается во весь этот процесс и перерождается в новой ситуации. Оттуда исходит чувство неудовлетворенности, и вы теряетесь: «О, я снова взялся за старое!»

Заметьте, что «рождение» и «смерть» действуют ежесекундно. Мне наскучила медитация, колени болят, поэтому я хочу встать и сделать что-нибудь интересное. Неожиданно мне на ум приходит творческая мысль о том, как по-настоящему помочь миру. Вместо того чтобы просто наблюдать за этой идеей о приятном чувстве, я хочу оставаться заинтересованным – так страстное желание и вовлечение постоянно возбуждают эту идею в моем уме. Из-за скуки мое внимание «перерождается» в приятные и волнующие мысли. В конечном итоге приятные мысли наскучивают, тем самым круговорот не стихает. Каждое возникновение «рождения» означает, что в конечном счете должна быть «смерть».

Очень важно заметить момент, когда ум переходит в очередной интересной теме, поскольку именно здесь у нас есть выбор. Если я могу

увидеть страстное желание избавиться от скуки и, в свою очередь, не вцепиться в умные и кажущиеся важными идеи, тогда ум успокаивается и смолкает, покидая круговорот «перерождения». Если же я, однако, решаю вцепиться в приятную идею как в способ избежать скуки, тогда ум втягивается во множество маленьких круговоротов «рождения» и «смерти».

Из-за утраты иллюзий, разочарования и скуки мы попадаем в один и тот же круговорот мышления. Поэтому важно отмечать эти явления как состояние ума и проявлять терпение до тех пор, пока они не стихнут сами собой. Таким образом, мы развиваем сознательную выдержку, так мы обретаем покой, в котором нет становления.

Итак, мы выбираем. Иногда мы способны заметить движение к удовольствию и можем сказать себе: «Разве это необходимо? Приведет ли это нас к покою?» Мы не просто необдуманно реагируем на чувства скуки и разочарования. Наш выбор основан на мудрости, а не на неведении. Вот самый непосредственный способ, которым мы можем осознать окончание беспокойных циклов неудовлетворенности в нашем внутреннем мире. Затем мы идем по пути покоя к окончанию перерождения.

Глава 5

Сила веры

Из беседы о духовных силах из лекции монаха Вирадхаммо, проведенной в Амаравати, в зимний ретрит, в январе 1998 года.

Я размышлял о пяти силах, а именно о саддхе, вирье, сати, самадхи и панье. Наш учитель Ланг По Сумедхо сказал мне, что в свой первый год в Таиланде он использовал эту последовательность как мантру. Он просто декламировал эту формулу снова и снова: саддха, вирья, сати, самадхи и панья. Отчасти он поступал так для того, чтобы остановить работу ума. Он даже не знал точно, что это означает, но просто использовал данную фразу в качестве мантры, на которой можно сосредоточиться. Со временем он начал размышлять о смысле этих слов: вера, энергия, осознанность, сосредоточение и мудрость.

Таков же путь сосредоточения. Мы принимаем учение в свое сердце, и не просто в академических терминах, но таким способом, при котором учение начинает работать на нас. Оно как-то просачивается через нас. Оно воздействует на нас, информирует нас, и мы все лучше видим вещи благодаря этим учениям. Мы можем щедро делиться Дхаммой, но если мы делаем это лишь в интеллектуальных терминах, то порой запутываемся. Мы пытаемся исправить это у себя в голове, а затем мечемся между интеллектуальным убеждением и сомнением, и все продолжается в этом духе. Но путь созерцания состоит в том, чтобы принять учение и по-настоящему взять его в сердце.

Луанг По сказал, что он размышлял о пяти силах долгое время. Целый год он просто декламировал: саддха, вирья и т.д. Вы можете вообра-

зять, что, если вы вот так берете что-то и просто декламируете, снова и снова, то это начинает задерживаться в вашем уме. Вы будете размышлять: «Что такое вера? Что она означает? Какой смысл это слово являет мне? Что оно обозначает в текстах?» Поэтому вы обращаетесь к текстам, говорите с кем-то, слышите объяснения учителя. Разумеется, все это побуждает вас к размышлениям, а затем и формирует вашу предрасположенность. Разумеется, вера очень важна для монашеской жизни. Как мы строим свою жизнь? Как мы приобретаем образ жизни, а не просто пускаем жизнь на самотек? Очевидно, монашеская жизнь отличается от десятидневного ретрита. Ретриты – очень хорошая вещь, но для того, чтобы действительно вести жить так, как мы (изо дня в день, из года в год), нужно совсем иначе строить свою жизнь. Наш образ жизни отличается от краткого десятидневного ретрита, полного вдохновения, для нашего образа жизни нужна большая вера.

Некоторые люди полагают, что им нет пользы от такого образа жизни, и это действительно правда. Но на самом деле такого образа жизни не придерживаются очень многие люди. Мне кажется, что одной из трудностей, с которой могут столкнуться западные люди, стал цинизм, потому что, если что-то и лишит вас вашей веры, то это цинизм, который кажется очень умным. Вы говорите с верующим человеком, и он кажется вам очень простодушным, тогда как циник со своими мнениями и воззрениями может быть очень умным. Тот, кто хочет верить, не сможет спорить с циником, если только он сам не станет таким же ушлым, сообразительным и сметливым. Верующий человек скажет: «Понимаете, мне просто так нравится это учение...», а циник остроумно высмеет его!

Я очень настрадался от цинизма. Складывалось впечатление, что очень выгодно иметь умные мнения и воззрения, так как благодаря этому можно принизить других людей, всех осудить и отыскать недостаток в каждом человеке, ведь у цинизма есть своеобразная сила. Но такая сила отчуждает циника; это сила одиночек, которая никому не приносит счастье. И все же острый ум и четкие мнения могут иметь большое значение в нашем обществе. Увидеть недочет проще, чем жить согласно вере. Но что необходимо для того, чтобы жить согласно вере? Что такое вера? Что поддерживает вашу веру? Что помогает вашей вере расти?

На мой взгляд, в такую жизнь надо вкладываться целиком, со всей искренностью. Именно такой подход всегда усиливал мою веру. Когда я впервые встретил это учение, то подумал: «Если я буду жить так, то цельно, без остатка. Работать спустя рукава здесь нет никакого смысла!» Нужно очень многое сделать, и если работать вполсилы, то это бессмысленно, по-моему. Если вы возьметесь работать, то выкладываетесь полностью! И все же вы не можете просто медитировать все время. Сколько человек из нас могли бы медитировать следующие шесть лет? Вы можете подумать: «О да! Еще бы чуть-чуть», но сколько человек действительно могли бы оставаться на сессии безмолвного ретрита

шесть лет? Очень мало. Поэтому вы не можете медитировать постоянно; вам нужен цельный образ жизни, по моему мнению.

Традиционно монах *тудонга* проводит какое-то время в странствиях, живет на рисовых полях, а затем поселяется в каком-нибудь деревенском монастыре, где все играют в лото. А затем он сбегает оттуда и борется за выживание в лесу. Жизнь *тудонга* очень трудна физически, если предаться ей без остатка. А затем монах может прийти в лесной монастырь и активно практиковать там, то есть выполнять сидячую медитацию, учиться. А затем снова начинается *тудонг*, который больше похож на старание выжить, стерпеть полчища комаров! Я не так долго практиковал подобным образом, ел один раз в день. Мне было тяжело. Нелегко было отыскать место для ночлега, где не было бы множества муравьев, или добыть воду. Я занимался лишь своим физическим выживанием. Здесь у нас ничего такого нет, в этом месте другие порядки. У нас есть обязательства, очень большая община. Мы много служим, много даем, проводим работы по благоустройству, принимаем гостей и моем тарелки! Таким образом, здесь, в Амаравати у вас складываются ситуации общения и духовной практики. Наш тудонг не ищет воду, он скорее ищет покой и простор.

Наступила пора полностью отдаться этому ретриту. И когда длится собрание Сангхи или идет хозяйственная деятельность в монастыре, мы полностью отдаемся этой работе. Но циничный человек часто сопротивляется. Критикующий человек всегда придумывает, как бы все изменить, какую форму мог бы принять ретрит. Или он думает: «Сейчас не время для ретрита, нужно что-то строить». Или, когда наступает пора работать, мы можем думать: «А сейчас самая пора медитировать». Так мы сопротивляемся тому, что нужно сделать. Но полная и щедрая самоотдача, практика *метты* – важные части верующего ума. Заметьте, что, когда вы просите циничного человека практиковать *метту*, он может сильно сопротивляться и говорить, что все это лесть или одни только «слюни», что настоящая мудрость не такая. Отметьте в себе, что, если вы сопротивляетесь *метте*, просто говорите: «Да освобожусь я от страдания...», это цинизм. Такой подход мешаает *метте* и щедрости, этим аспектам верующего ума.

Для того чтобы придать своей жизни четкую структуру, а не пускать ее на самотек, мне кажется, нам нужно как-то выражать себя. У нас есть энергия, таланты, способности. Если мы будем использовать их, памятуя о служении и щедрости, это очень поддерживает и вдохновляет. Но это нужно делать мудро; если отдавать, не задумываясь о своих потребностях, это будет глупость, а не щедрость. Поэтому давать нужно не из-под палки: «Ты должен дать, должен служить...». Не нужна такая чепуха. Давать нужно, потому что это правильно, добродетельно, потому что вы понимаете, что именно так нужно распоряжаться умом и телом. Это значительная часть веры.

В традиционном смысле вера указывает на то, что существует запредельность, что нечто очевидное – еще не все на свете, что был Будда, что есть просветление, что можно выйти из сансары и покончить со

страданием. По-моему, это очень важная часть веры: существует глубокое озарение, которого может достичь человечество, и это всегда здесь и сейчас. Дело не во времени или месте, или ситуации. Это всегда здесь и сейчас. Поэтому я часто воображаю, что Аджан Ча сидит рядом со мной, и я спрашиваю его: «Луанг По, как бы вы повели себя в этой ситуации? Как вы думаете, Луанг По, есть ли надежда?» И я четко понимаю, что он ответил бы: «Тебе лучше сесть и обдумать все это как следует. Вот тебе урок, который нужно извлечь из жизни». Или я воображаю, что рядом со мной Будда, и спрашиваю его: «Что вы думаете? Есть ли выход из страдания?» Это всегда помогает мне развивать верующий ум, ведь существует выход из страдания, здесь и сейчас, и мне нужно реализовать этот путь.

Дело в том, что все мы, монахи и миряне, сталкиваемся с различными затруднениями, и невозможно просто избежать их. Люди будут оскорблять нас, мы будем болеть, с нами будут происходить самые разные события. Мы будем переживать разочарование, предательство – много всего. Это будет происходить в монашеской жизни и в супружеском браке. Что же нам помогает преодолевать все это? Я не хочу показаться пессимистичным или мрачным, но несмотря на то, что я побывал в совершенных монастырях, где была лучшая поддержка мирян и отличная монашеская практика, я так и не увидел монастырь, где не было бы трудностей. Там есть недопонимание, конфликты, болезни, люди то и дело умирают. Такова жизнь, поэтому, если вы вся ваша вера зависит от воодушевляющего вас учителя, то после того, как он умрет или перейдет в другой монастырь, вы будете страдать, если у вас такая вера. Учителя прекрасны, но они не являются прибежищем; нужно искать что-то более глубокое. Поэтому наше прибежище в Будде, Дхамме, Сангхе довольно трудно понять.

Что означает вера в Сангху? Вообще-то, это не значит, что вам непременно нравится Сангха. Сколько это будет продолжаться – десять минут? «Я действительно люблю здесь всех, причём все время» или «Я люблю буддизм Тхеравады». Вера – не вопрос симпатий, конечно, а нечто более глубокое. Если бы вера в Сангху касалась только лично нас, то я уверен, что большинство людей захотели бы немного перетасовать колоду, подложив в нее больше тузов! Итак, Сангха – не люди, которые вам нравятся, а община, с которой мы живем. Эти люди вдохновляют вас идти к просветлению, нравятся они вам или нет. У нас будут конфликты, трудности, разногласия, мы будем иначе видеть проблемы, но у нас есть только эти люди. Вот наша семья: ваши дяди и тети, братья и сестры, то есть те, с кем вы живете и работаете. Что означает сдача этому? Это означает, что, пребывая здесь, я найду свободу... Не следует думать, что я стану более счастливым, если такие-то люди уедут, если группа поменяется, если мы как-то устроим совершенное общество.

Итак, прибежище в Сангхе – не личное дело. Вопрос не в том, чтобы найти приятного друга, а в расширении сердца, чтобы практиковать с этими людьми. В этом процессе человек, конечно, сталкивается со все-

возможными трудностями. Человек может судить, критиковать кого-то; он может решить, что его унижают, или просто заскучать в обществе других людей.

Так что же такое сдача? Что значит сдаться учению? Это значит верить в то, что покой находится прямо здесь и сейчас, в этой ситуации, с этими людьми, а не с кем-то еще. А для этого нужно много работать, из-за сопротивления, любви и ненависти, предпочтений – все эти вещи мы проходим. Поэтому *метта* так важна, трудно принять всех такими, какие они есть.

Все это существует в контексте *винайи*. У нас есть свои правила и границы, которые все мы соблюдаем и уважаем; и если мы переступим эти границы, тогда нас призовут к ответу. Вот что помогает нам созерцать вдохновение каждого человека, а не его личность; так мы иначе смотрим на вещи. Скажем, какой-то человек переживает некую трудную ситуацию, и на вас перекладывают ответственность за него. Вы понимаете, что вам очень хочется покинуть этот монастырь. Вы думаете: «Как мне помочь этому человеку, вдохновить его?» Не правда ли, нужно быть по-настоящему сильным, чтобы понять, что несмотря на то, что с ним сейчас нелегко, он тоже стремится к ниббане, иначе бы он не был здесь. Как же вдохновлять таких людей?

Это не мирской путь. А мирской путь состоит в том, чтобы смотреть с личной точки зрения, через предпочтения, судящим умом. Если вы сидите за завтраком и цинично смотрите на всех, то думаете: «Вот они опять чавкают своей кашей» или «Погляди-ка, как тот парень бросает мясли в чай. Какой кошмар!» Такие мысли очень вредят Святому Пути. Они отнимают у нас радость и любовь. Они отнимают у нас способность поддерживать этот образ жизни. Наша критика может быть настоящей на каком-то рассудочном уровне, но разве она приносит нам радость или счастье? Согласно религиозному воззрению, мы смотрим друг на друга иначе, пытаемся помогать друг другу обретать вдохновение. Разве я могу прибегнуть к критиканству, если думаю о том, как мне помочь какому-то человеку, как сделать его жизнь более красивой, как мне помочь людям пережить трудный период жизни, как помочь им выдержать трудности?

А что значит принять прибежище в Дхамме? Мы можем размышлять об этом здесь и сейчас, вне контекста времени, ведь каждый человек должен реализовать это сам. Вот нечто необусловленное, безначальное, неоформленное. Это страдание происходит здесь и сейчас, и я могу освободиться от него – таковы различные способы размышления о Дхамме как о прибежище. Разумеется, здесь важно озарение; и мы обнаруживаем, что, чем активнее мы размышляем о Дхамме, чем лучше осмысливаем эти идеи, тем больше укрепляемся в своей вере.

Вера делает ум устойчивым, помогая ему постичь Природу, а не набраться мнений и представлений. Благодаря вере мы не переоцениваем суждение, восприятие своих братьев и сестер, не считаем все это Высшей Истиной. Это большое облегчение, не так ли? Восприятие, сформированное мною в отношении вас, представляет собой обусловленную

вещь, на самом деле вы не такие. Просто так мой ум создает в настоящий момент ваш образ. Это не Высшая Истина. Но если мы верим в восприятие друг друга, тогда мы, конечно, становимся высокомерными и соперничающими, не умеющими прощать – тогда мы глубоко страдаем. Таким образом, если мы знаем, что природа восприятий и концепций просто возникает и исчезает, и оттого она столь неопределенна, значит у нас есть прибежище в Дхамме, а не просто верование в наши бесконечные воззрения и мнения.

Прибежище в Будде: у тех, кто вырос в буддийских культурах, есть преимущество, ведь они уже преданны естественным образом Будде и его наследию. Их трудность состоит в том, что они зачастую слишком легко верят, тогда как наша проблема заключается в цинизме. Поэтому для взращивания веры мы спрашиваем: «Кто такой Будда? Каково его наследие?» Полезно вспоминать таких людей, как Аджан Ча и Аджан Сумедо, а также всю линию духовных людей, чтобы осознавать то, что на свете есть люди, ищущие и любящие Истину. Точно так же, есть Истина, есть трансцендентность. Это очень важно; вот что олицетворяет Будда, во всех нас есть эта природа Будды. Помимо известного нам мира есть и еще что-то. Чувственным опытом, видами, звуками и вкусами ничего не исчерпывается. На мой взгляд, чувство трансцендентности очень важно, в противном случае мир кажется очень важным и захватывающим.

Итак, вот различные способы понимания веры, а также ее отсутствия. Таким образом, при добродетельном образе жизни значительную часть своей энергии мы тратим на противостояние силе привычки, при которой ум все время критикует, судит или фантазирует в неисчерпаемом болоте личных воззрений. Подумайте, что приносит вам радость в этой жизни? Что надрыгает вам сердце? Что опустошает ваше сердце? Разумеется, если вы без конца воспринимаете себя критически, то падаете духом. Если у вас сниженная самооценка, если вы оглядываетесь на других людей, то будете по жизни несчастными и пугливыми, замкнутыми и отчужденными. Вера, любящая доброта и щедрость – интуитивные энергии. Эти энергии помогают вам ступить по духовному пути.

Глава 6

Жизнь, полная любви

На основе беседы, данной в монастыре Бодхиньянарама, в декабре 1998 года.

Добрый вечер. Очень приятно видеть в этом замечательном месте так много людей, которые тихо сидят и размышляют о Дхамме. Мы только что закончили десятидневный ретрит примерно с 30 мирянами и монашеской общиной.

Так радостно жить без конкуренции, мирских вещей или обычной борьбы за жизнь. В такие времена можно просто наблюдать за жизнью, как она есть. Мы видим простор, а также дружелюбную и высококрав-

ственную атмосферу, где приветствуется безмолвие, где присутствует красота природы. Быть в этой атмосфере – большая честь.

В такой период времени человек развивает сильное чувство общности и связи с людьми. Здесь совершается совместная деятельность, потому что жизнь в общине основана на сотрудничестве, а не на конкуренции. Здесь не говорят: «Я хочу добраться до *ниббаны* раньше тебя; а если ты станешь опережать меня, я помчусь вслед за тобой вприпрыжку».

Я знаю, что, если я работаю над собой, практикую этим конкретным способом, то такое мое поведение воодушевляет вас делать то же самое. И если вы тоже так поступаете, то воодушевляете меня. Так происходит взаимобмен воодушевлением, любовью и вдохновением. Разумеется, этого часто не хватает в обществе, которое настроено на конкуренцию, деньги и праздность, где жизнь – животное существование, состоящее из просмотра игры в регби или других форм развлечения.

На мой взгляд, общинная жизнь представляет собой форму искусства, которая в наши дни по большей части утрачена. Это трудно делать, если человек приучен к индивидуализму. Я, без сомнения, был когда-то индивидуалистом. У меня была собственная комната, а у моего брата – своя комната. У меня были свои аудиозаписи, а у него – свои. Если ли бы он прикоснулся к моим пластинкам и кассетам, я бы устроил ему взбучку.

С жизнью общины я познакомился, став буддийским монахом. Как вы знаете, мы декламируем слова: «Я почитаю Сангху». В буддизме эти слова, которые звучат как *Сангхам вандех*, подразумевают Общину Просветленных Существ. Где вы сыщите в наши дни просветленных существ? Но если вы привносите Сангху в обыденность жизни, то создаете такую общину.

Для меня община подразумевает чувство любви к своему месту, деревьям, используемой воде, воздуху, которым мы дышим, а также к пище, которую мы едим, к порядку, к улицам, по которым мы ходим, к соседям, сапожнику, зеленщику и т.п. Буддийская культура подразумевает развитие общины в духе ответственности за все эти абсолютно реальные вещи.

Для того чтобы жить и работать в общине, мы должны отдавать. Одной из великих добродетелей буддийской культуры является щедрость, *дана*. Иногда она может принимать форму духовного материализма, где щедрость связана с более благополучным материальным положением в следующей жизни. Нам нужно размышлять о подлинном смысле щедрости.

А какой смысл заключает в себе *метта*, идея доброты и сострадания, если не любезной приятности к своей собаке или к собственным детям? Как и община, *метта* также включает в себя смысл глубокого обязательства сочувствовать на абсолютно реальном, глубоком уровне. Мы симпатизируем своим дорогам, воздуху, Новой Зеландии.

Этот монастырь, разумеется, пестует такие вещи. Когда человек попадает в эту атмосферу, он замечает повсюду любовь и заботу в том,

как построены здания, с каким прилежанием выложены дорожки из прекрасных камней, по которым можно ступать. Здесь также ощущается чувство ответственности за общую гармонию общины. Со своей стороны я вижу, что все это вы сделали не для того, чтобы обрадовать меня, а для того, чтобы я постарался пронизать сочувствием вашу жизнь, мою жизнь и нашу общинную жизнь ради создания гармонии. Вот что делает старец.

Школа буддизма, к которой относится этот монастырь, называется Тхеравадой, что значит Путь Старцев. Разумеется, традиционно это означает старших членов организованной Сангхи, у которых много мудрости. Все мы движемся к этой цели, потому что одним из векторов духовной жизни является направление к зрелости и принятие ответственности за свою общину. Сюда относятся семья и все наши связи.

Зачастую трудности общества сводят к глобальной или национальной проблеме. Но не бывает национальных проблем, а есть лишь проблемы индивидуальные. Ругаются и ссорятся всегда конкретные люди. Это может быть проблемой национального масштаба, если вся ментальность нации склонна к конфликту. Но решения всегда индивидуальные. Они касаются нас с вами, работающих вместе. Люди часто говорят: «Что ж, я подожду, когда кто-то станет перерабатывать пластиковые пакеты, и тогда я начну что-то делать». Но зачем ждать? Почему бы вам ни начать делать это первым?»

Буддийское учение касательно сострадания, сочувствия и заботливого участия в жизни людей ставит перед нами беспристрастные зеркала. Мы пытаемся развить сочувствие ко всему на свете, но это может быть вызовом. Первый монах, которого я встретил, сказал мне: «Не беспокойся о тех частях буддизма, с которыми ты согласен. Гораздо сложнее реализовывать те его части, которые трудны для понимания». Эти части подобны зеркалам, бросающим вызов нашему уму.

Итак, если у меня есть разногласия с кем-то, или если я ненавижу тех, кто загрязняет природу и постоянно кого-то ненавижу пусть даже за причиненное им зло, учение Будды говорит: «Нет, это не мое учение. Возможно, ты называешь себя буддистом, но я учу не этому». Тогда мы можем заглянуть в себя и спросить: «Почему я не могу жить согласно таким высоким требованиям? Что не так в моей жизни, если я не могу сделать это?»

Разрешение трудностей общины в качестве духовной практики становится большим вызовом. Использовать собрание комитета как свой монастырь или использовать рекламу как своего учителя – способ применения духовной практики для разрешения трудности. Это похвальное дело, хоть и нелегкое. Гораздо легче ускользнуть, сказав: «Пусть сами разбираются, а я буду сегодня вечером смотреть по телевизору футбол». Иногда нам нужно делать это, но такое участие в общине, когда мы полагаем, что мы предоставим кому-то другому заботиться о деревьях или воде, приносит не много пользы.

Иногда кажется, что буддизм пропагандирует такую позицию: «Оставьте меня в покое, я пытаюсь стать просветленным». Даже практика

метты может быть такой. Вы можете сидеть и приговаривать: «Да будут все существа благополучны, да освободятся они от страдания», и вдруг кто-то прерывает вашу медитацию, и тогда вы кричите на него. Легче идеализировать универсальное сострадание, чем действительно жить согласно нему. Поддерживать отношения с тем, кто действительно задевает вас, и осознавать это – вот что такое духовная практика.

Это не означает, что мы не чувствуем отчуждение, обиду, гнев и страх. Это естественные условия человеческого сердца. Но если я считаю свое отчуждение или обиду моим прибежищем или своей целью, то такая позиция, конечно, разрушает общину. Она также вредит моей духовной практике.

С сочувствием свидетельствовать в себе нечто недобротельное и неискusstное – вот буддийский путь, потому что в наших сердцах есть обе способности: разделять и объединять. У нас есть обе способности, потому что мы люди; любя свой внутренний мир, мы заботимся обо всем на свете. Но мы не должны принимать *прибежище* в этом.

Иногда, когда мы выполняем практики *метта бхаваны*, то есть любящей доброты, мы начинаем с себя и наших любимых, затем излучаем свою любовь вовне на людей более нейтрального типа, а затем мы пытаемся обратить сознание на людей, которых мы считаем своими врагами. Это может быть трудно, потому что подобное отношение связано с памятью. Очень интересно, как работает память. Когда вы упоминаете того, кто навредил вам, сразу подключается ваше воспоминание, не так ли? Не гоняясь за этим воспоминанием и не питая его, мы можем покончить со своим чувством отстранения, отчуждения.

В монастыре, из которого я приехал, живут примерно пятьдесят обитателей. Часто еще пятьдесят человек находятся на ретрите. Бывает, что еще сотня человек приезжает в воскресенье. Итак, народу там топчется немало. Порой к нам приезжают и нытики. Они обычно принадлежат типу вечно недовольных людей, которые жалуются на то, что настоятель слишком много говорит или что монахи снова слопали все пирожные. Они обычно переступают порог, и их больше никогда не видят. Вот как люди строят общину.

Когда мы слышим такую неконструктивную речь, то можем слушать подобные слова без эмоционального подключения. Мы можем сказать: «Да. Кажется, у тебя есть какая-то трудность». Можно и возразить, и все же мы хотим воздержаться от взращивания этой постоянной склонности человеческого ума становиться отрицательным.

Принять ответственность в общине за правильную речь – вот снова одно из этих зеркал, которые дает нам учение Будды. Правильная речь представляет собой слова, способствующие согласию, гармонии, которые истинны и прекрасны, выдержанные в духе Дхаммы. А неправильная речь несет разлад, ложь, уродство, жестокость, грубость или злословие – такая речь глупа.

Если мы по-настоящему работаем с буддизмом как с духовным учением, то в тот момент, когда наша речь соприкоснется с дисгармонией и разделением, мы пробудимся к этому, поскольку мы обучаемся всерьез

ез. Мы скажем: «Ради чего мне нужно так поступать? Почему мне нужно создавать дисгармонию?»

Такой позиции свойственно радостное пробуждение к миру в отношениях, их углубление. Интимность – нечто большее, чем просто тесная связь между двумя людьми. Это умение не отчуждаться от всех наделенных чувствами существ, умение сочувствовать им. Этого не так легко добиться, и все же такое благородное устремление весьма достойно, поскольку оно приносит радость. Это не потребительская радость и не легкий выход, а более глубокое чувство благородства в человеческом сердце.

Я прожил в общине 25 лет и полагаю, что она провела большую работу. Аджан Сумедо использует образ пятидесяти грубых полудрагоценных камней в одной из полировальных машин. Все они выходят оттуда красивые и сияющие; и вы можете купить их в магазине. Мы проходим процесс шлифования. Это все равно, как если бы вы были с человеком, которого считаете занудой и с которым вы не соглашаетесь, но принимаете ответственность за ситуацию. Или как будто вы с тем, кого считаете страшным, и все же работаете с ним. Так проходит процесс шлифования, требующий определенное время, уравновешенность и увлеченность.

Мы должны спросить себя, почему в нашем обществе люди так часто падают духом и лишают себя жизни. На мой взгляд, причина этого в том, что у нас нет общины, что мы не общаемся тесно. Мы относимся друг к другу как конкуренты.

Мы вырубаем деревья для того, чтобы использовать почву. Мы отчуждаемся от собственного тела, и оно становится обрюзгшим, перекормленным едой, которую мы вынуждены носить. Что такое тело? Это одно из естественных сред, в которых мы живем. Чего хочет тело? В какой пище оно нуждается? Образ жизни, исполненный заботы о вашем обществе эмоциональных существ, и о том, что вы посылаете в свое тело и в свой ум, является наиболее полноценным.

Но что такое симпатизирующее отношение к эмоциям? Даже в духовной практике у нас может быть жестокая позиция самобичевания в отношении настоящих трудностей, с которыми мы сталкиваемся. Мы можем требовать от себя быть любящими или прощающими. Духовная часть общины также включает в себя заботливый подход к нашему внутреннему существу и понимание своих эмоций. Внутри этой внутренней любви и внутренней осознанности мы видим всевозможные ограничения. Мы видим, как мы обижаемся, сердимся и чего-то боимся.

Этот процесс представляет собой более полный, цельный образ жизни. По-моему, абсолютно бессмысленно жить ради игры в гольф по выходным. Жестко обращаться со своим телом, чтобы несколько часов в неделю нежить его, на мой взгляд, является отстранением и отчуждением от жизни. Но непосредственная жизнь, которую мы проживаем в каждый следующий миг в подобной любви и заботе, обладает большим смыслом и приводит к очень хорошим результатам.

Это может придать новое качество нашему существованию, потому что процесс бытия важен так же, как и любая иная цель, которая может быть у нас. Действие важно, потому что действие подразумевает заботу обо всех мелких вещах.

Если средства хорошие, тогда и цели будут благими. Если образ жизни, которого я придерживаюсь сейчас, не соединен с сочувствием, тогда как я смогу позднее проявлять заботу? Если мои духовные размышления перемежаются с ненавистью к себе, самоосуждением и самобичеванием, тогда разве может быть в конце пути альтруистическая любовь? Ее не может быть. Такой метод не действует. Закон кармы не работает так. Поэтому жизнь в духе буддизма развивает ответственность, зрелость и сочувствие. Мы живем, заботясь о себе и об общине.

Глава 7

Принятие и ответственность

На основе беседы, проведенной в монастыре Бодхиньянарама, в 2000 году.

На прошлой неделе я говорил о принятии как он духовном качестве. Принятие можно неправильно понять, если воспринимать его как абсолютную социальную философию. Тогда оно может включать в себя состояние апатии или благодушия без стремления действовать на благо нашего общества. Нет, я говорю о качестве сердца. Это качество сердца существует в социальных контекстах общества, общины или семьи. Социальный контекст определяет, что приемлемо для общества, а что для него неприемлемо.

Мне нравится сравнивать общественное обязательство быть буддистом с долгом члена какой-нибудь гильдии. Если у вас есть гильдия искусных строителей, если вы принадлежите к ремесленникам в этой гильдии, значит у вас есть определенные обязательства, определенные умения, которые вы должны развить прежде, чем вас примут и аккредитуют в этой гильдии. Вашу работу следует поддерживать на таком уровне, с которым согласятся все члены гильдии; вы должны приобрести определенное умение, чтобы заниматься своим ремеслом; вам нужно выполнять ряд обязательств, чтобы соответствовать некому уровню. А если вы не соответствуете этому уровню, тогда вас исключат из гильдии. Но гильдия также будет отстаивать ваши интересы, и она будет воодушевлять вас поддерживать хороший уровень работы или использовать более совершенные приемы и т.п.

На мой взгляд, у монашеской жизни и любого аспекта буддийской культуры есть нечто подобное. Это сообщество людей, которые стараются жить согласно определенным ценностям, делают обязательство о некоем образе жизни. Там люди принимают ответственность за свое буддийское поведение. Эта ответственность или обязательство придает

форму нашему участию в общине и поддерживает всех нас в нашей духовной работе.

Наша монашеская община только что закончила то, что называют *ретритом дождей*. В самом деле лил дождь. В четверг, в день полнолуния, у нас был наш «паварана день», который является последним днем ретрита дождей. В этот день мы собрались и выполнили церемонию, которую получили еще во времена Будды. Все монахи и новички собрались вместе с круг, и каждый из нас лично повторил фразу на пали, которая переводится примерно так: «Я прошу вас предостеречь меня, напомнить мне или обратить мое внимание на все, что я совершил, нарушая мои обязательства буддийского монаха, противореча всему, чему я обучаюсь».

Так мы открываемся и выражаем желание услышать то, что думают о нас те, кто равен нам. Это размышление для каждого из нас. Мы жили вместе эти три месяца, медитируя и пребывая в едином благом пространстве этого святилища, что стало возможным благодаря щедрости нашей общины мирян. Мы хорошо провели время, и я чувствую благодарность за эти три месяца.

Мы также размышляем так: «Мудро ли я потратил свое время? Почитал ли я подаяние мирян и соблюдал ли мои монашеские правила? Был ли я чуток к моим товарищам?» Все это здоровое размышление, помогающее нам помнить наше твердое обязательство ступать по пути покоя, а также обязательство помогать друг другу в этом странствии.

Таким образом, наша жизнь в общине является обучением в теле, речи и уме, что побуждает нас освободиться от эгоизма и одновременно воодушевляет нас выполнять нашу духовную работу.

Будда и его ученики не могли разработать кодекс поведения для мирян столь же подробно, как и для монахов, потому что образ жизни общины мирян был слишком разнообразным. Поэтому различные учения об этике и общественные обязательства давались в контексте социальных структур, которые уже существовали в те времена. Например, если в той культуре какая-то пара вступала в брак, то такие отношения не были их личным делом, через это супружество пара вступала в общину женатых людей. Супруги не были изолированной парой, они вступали в «гильдию женатых людей». И это накладывало свои обязательства. Отныне у них был моральный, семейный и общинный долг.

Вся община понимала эти обязательства. Поэтому вся община могла поддерживать брак с помощью советов и увещаний, помогая в дни болезни и т.д. Таким образом, брак создавался не в отрыве от всего остального.

В современном городском обществе труднее найти такие виды поддержки. Например мы можем спросить: «Что такое партнерство? Существует ли гильдия партнеров? Каковы обязательства в партнерстве? Как оно определяется, и есть ли люди с похожим складом ума, которые поддерживают такие обязательства?» Ясных ответов нет, и я считаю это абсолютно реальной трудностью в нашей культуре.

Такое место, как этот монастырь, и такая группа, куда многие люди приходят по воскресеньям, медитируют и размышляют о Дхамме, помогают создавать поддерживающую общественную атмосферу для нашей духовной работы. Мы, как общество, как группа людей, можем поддерживать определенные традиционные ценности. Мы можем почитать эти ценности, можем открывать друг другу глаза, когда традиционные ценности не почитаются, когда поведение становится неприемлемым. Если мы видим, как кто-то приходит в монастырь и дурно ведет себя там; если мы видим, как какой-то монах не живет согласно принятому кодексу монашеского поведения, значит это неприемлемо. Нам нужно выразить свое несогласие с неподобающим поведением.

Говоря о принятии, мы обычно подразумеваем уровень сердца. Принятие является внутренней стратегией, позволяющей нам быть с жизнью и ясно отзываться на жизнь.

Но принятие – не абсолютная социальная философия. На общественном уровне определенное поведение неприемлемо. Наш долг членов этой духовной общины заключается в том, чтобы пойти к человеку, который, по нашему мнению, не живет согласно принятому нами кодексу поведения, будь то мирянин или монах, и сказать ему, что мы должны поговорить об этом, попытаться решить вопрос.

Внутреннее принятие обеспечивает ясность действия. Но если мы не осознаем наш внутренний мир и нападаем с позиций праведного негодования и гнева, тогда результаты будут невнятными и плачевными. Поэтому нам нужно всегда пробуждаться к нашим собственным страстям и ментальным загрязнениям, честно принимать их. Самодовольное негодование является очень разрушительной энергией, тот есть энергией, которую можно использовать для того, чтобы оправдать гнев, ненависть и зависть. Нам нужно мужество для того, чтобы высказываться, когда это необходимо, но нам также нужна честность, чтобы познавать свои чувства и намерения.

В буддийской общине принятая этическая норма включает в себя пять заповедей. Третья заповедь, например, призывает к умеренности в чувственности. Это очень широкая заповедь, которая просит нас размышлять о том, как мы ведем себя в чувственном опыте. И особенно она советует нам хранить супружескую верность. Таким образом, внебрачные связи явно пребывают за пределами этой заповеди.

Именно эта заповедь проводит очень ясные границы, чтобы все люди, состоящие в официальном или гражданском браке, помолвленные, несовершеннолетние или монашествующие, или живущие по восьми заповедям, могли быть свободными от уз в том, что касается сексуальных отношений. Соблюдая эту заповедь, мы обязуемся способствовать гармонии существующих социальных договоренностей, заботиться о несовершеннолетних и тех, кто живет с заповедями отшельника.

Люди, предавшиеся религиозной жизни, основанной на буддийских принципах, обладают этими обязательствами в отношении друг друга. Если кто-то в нашей общине, будь то монах или мирянин, не выполняет этот принцип безупречности в отношениях, или если кто-то прелюбо-

действует или грязно ругается, тогда наш общественный долг – поговорить с ним, поразмышлять на эту тему, причем не занимаясь пустой болтовней, а ставя во главу угла заповеди. Для этого требуются мужество и сострадание.

Это разновидность общественной деятельности, что означает обсуждение важных вещей. Такая искренность может быть очень полезной, если все делать правильно, не из самодовольства или гнева, а потому, что у нас есть обязательство служить благополучию нашей общины и его членов.

Искренность – вот то качество, которым Будда никогда не мог пренебречь в своем духовном странствовании. Искренность является сердцем религиозной жизни, потому что просветление связано с истиной. Свобода связана с истиной, а страдание – с неведением, непониманием. Если кто-то в нашей общине (монашеской или мирской) оправдывает в уме безнравственное поведение, это очень опасно для такого человека. К сожалению, мы, люди, способны рационализировать свои заблуждения. Мы бываем очень искушенными по части знаний и представлений. Наверно, все мы видели случаи, когда один человек пытается предостеречь другого, но тот лучше владеет языком, поэтому запутывает его. Так более ушлый человек в конечном итоге берет верх над человеком искренним. Словами, языком манипулируют, чтобы угодить желаниям и страхам эго. Хитроумие способно причинить большой вред духовной жизни человека.

Заповеди и моральные наставления представляют собой общий свод знаний, общее соглашение об обязательствах. Когда кто-то поступает так, что его поведение разрушает существующие отношения, и при этом прибегает к хитроумным речам, мы можем сказать: «Может быть, но как же третья заповедь...» Для нас важно обладать общим сводом знаний, на которые можно сослаться помимо личных предпочтений.

Например, наши монашеские правила – совокупность знаний, доступных не только монахам и монахиням, но и мирянам. В небуддийской культуре миряне в своем большинстве не понимают монашеские правила, но в буддийской Азии люди стремятся познакомиться с этими правилами, поэтому все люди знают монашеские и мирские границы. Когда эти границы нарушаются, есть искусная точка отсчета – свод общих соглашений. Это помогает как тем, кто руководит, так и тем, кто ищет наставления и авторитет.

Иногда учителя выходят за пределы своей культуры, за предписания и обязательства, помогающие им размышлять о своей ответственности. Из-за этого такие учителя попадают в ситуации, когда они теряются в эгоистичных заблуждениях и пренебрегают границами благопристойности, переступают их.

Учителя и руководители иногда теряют почву под ногами и бродят ощупью во тьме. Они теряются из-за своей завышенной самооценки. Однако, если есть культурное знание о границах, ролях и ожиданиях, тогда учителям труднее заниматься самообманом. Им тоже нужна защита, не так ли? Всем нам нужна защита, всем нам нужна помощь, по-

тому что существует заблуждение, которое толкает нас на совершение неискренних поступков.

Размышляя о первой заповеди, то есть о заповеди не вредить живым существам, мы видим, как это трудно в Новой Зеландии. При создании птичьего заповедника для местных птиц перебили множество опоссумов, крыс, кошек и горностаев. Если их не убить, местные птицы не выживут. Что же делать?

Обобщенно, нам нужно убедиться в том, что мы не нарушаем первую заповедь. Если каким-то людям кажется, что они должны нарушить заповедь, тогда они должны хорошо и долго думать, размышлять о необходимости и ценности принятия жизни. Затем они должны нести ответственность за свои решения. Однако, если заповедь полностью отвергнута, тогда легко могут возникнуть отношения, пренебрегающие определенными формами жизни. В таком случае сферы животных и растений воспринимаются чисто в терминах желаний и экономики человечества, а не в терминах сострадания и заботы.

Вы когда-нибудь воспринимали паука как домашнее животное? Дети с легкостью делают это. Вы когда-нибудь меняли свое мнение о том, что «нечто бесполезно», чтобы смотреть на животное с подлинным сочувствием, увидеть в нем наделенное чувствами существо, пытающееся быть счастливым своим собственным способом? Так создается совсем другое отношение. Это очень красиво. Такая идея может звучать утопично и непрактично, но учение Будды призывает нас возвращать любовь в сердце и изгонять из него отчуждение. Да, нам нужно защищать окружающую среду от сорных трав и т.п., но давайте не будем ожесточать свой ум бездушным и насильственным подходом.

Вторая заповедь касается нравственной чистоплотности: я обязуюсь соблюдать правило воздерживаться от принятия того, что мне не дано. В нашем монашеском правиле есть различные уточнения этого главного принципа воздержания от воровства. Например, если здесь, в Новой Зеландии, кто-то дал монаху некую ценную вещь, которая стоит одну тысячу долларов, а затем этот монах поехал в Канаду, то по канадским законам следует декларировать эту вещь и заплатить таможенную пошлину. Но если бы он решил просто засунуть эту вещь в свою дорожную сумку и так пройти, не декларировав ее у таможенников, ясно осознавая, что он пытается избежать пошлины, тогда этот монах совершил бы правонарушение. Это называют проступком *параджики*. Всего у нас четыре проступка *параджики*. Если монах совершил проступок *параджики*, его следует лишить звания монаха, поскольку это очень серьезно. Такое мошенничество стало бы препятствием для его духовной жизни, поэтому правило помогает ему быть очень внимательным. Проявляя осмотрительность в подобных вопросах, мы развиваем ум, свободный от угрызений совести и самобичевания, свободный от страха вины.

Эти заповеди указывают на чувство безупречности в качестве мерила духовной жизни. Этические учения призывают нас понимать законы

страны и поддерживать эти законы, потому что, если мы не станем делать это, тогда кто же станет так поступать?

Вот наше обязательство перед общиной. Мы не просто выбираем легкий путь или просто поддаемся модным веяниям современности: «Так все же люди тащат вещи из кузова этого грузовика, значит и мне можно. В конторе полно канцелярских товаров».

Такой ум не безупречен. Ум, который поддается бесчестию, подвергается воздействию вины, страха и высокомерия. Такой ум не достигнет красоты спокойного сердца.

Заповедь о речи – очень полезное зеркало, которое помогает нам замечать побуждения и намерения, стоящие за нашими словами. Неправильная речь представляет собой ложь, ругань, сплетни и глупую болтовню. Правильная речь искренняя, красивая, гармоничная, а не сеющая распри. Такая речь гармонирует с Дхаммой.

Речь может быть очень воодушевляющей. Например, когда Далай-лама приехал в Новую Зеландию, его слова невероятно возвысили дух очень многих людей. Вместе с тем, иногда мы слышим, как кто-то произносит слова, полные ненависти и жестокости – такие речи могут сильно смущать людей. Таким образом, речь либо служит благополучию нашего общества, либо вредит ему.

Что касается заповедей, то у нас не всегда получается правильно вести себя, и все же мы можем размышлять: искренняя речь, прекрасная речь, гармоничная речь, согласующаяся с Дхаммой, правильна. Мы можем принять это сердцем и умом.

Когда мы перечитываем и переосмысливаем какую-то заповедь каждый день на протяжении длительного периода времени, она начинает эхом отзываться в нашем уме. А затем, если мы говорим с кем-то и обнаруживаем, что мы искажаем истину, преувеличиваем или скрываем ее, эта заповедь пробуждает нас вопросами: «Почему я так поступаю? Почему я лгу? Почему мне нужно исказить истину?» Так мы пробуждается к истине наших побуждений. Но если у нас нет ясных этических границ или нравственной планки, тогда мы можем соскользнуть в недобродетельное и неискusstное поведение, которое вредно как для нас, так и для других.

Таким образом, заповеди становятся способом защиты нас от внутренних побуждений к бесчувственности и эгоизму, а ведь все мы переживаем такие побуждений, но они приносят лишь вред, когда мы верим в их силу.

Используя заповеди подобным образом, мы получаем возможность спросить себя: «Каковы мои намерения?» Если я манипулирую кем-то или пытаюсь скрыть то, что я делаю, или же просто преувеличиваю, чтобы улучшить свой имидж, откуда все это приходит? Источник такого поведения – в страхе, жадности или в каком-то другом неискusstном явлении? И каким будет исход? Хорош ли результат? Приобретем ли мы так покой? Приобретем ли мы так счастье? Когда я веду такие речи, мой ум смущен?

Вместе с тем, когда мы воодушевляем людей, когда мы чутки к ним, когда мы говорим правду, когда мы способны признать свои ошибки, каков результат? Мы получаем хороший или плохой результат?

Итак, правильная речь становится частью пути к свободе. Это не так легко, большинство людей считают это делом трудным. Мы можем с легкостью поверить в ложные проекции и отвергнуть кого-то бесчувственностью, грубостью. Или мы можем поверить какому-нибудь навету и отнестись к человеку бессердечно. Или мы можем почувствовать зависть к чужому успеху и зубоскалить за спинами – у нас есть очень много способов закрыть сердце и потеряться в неправильной речи. Мы подавляем в своем сердце сочувствие и любовь, в результате мы все яснее чувствуем отчуждение.

Заповедь о наркотиках и алкоголе, конечно же, очень важна, потому что поистине религиозная и духовная жизнь требует разумности и умения сосредоточиваться – обеим этим способностям вредят алкоголь и различные наркотики. От нас не требуется принимать пуританскую философию, по которой нам нельзя даже выпить бокал вина с родной бабушкой на ее день рождения. Это не так. Эта заповедь скорее помогает нас поразмышлять о том, почему мы обращаемся к таким вещам, как они влияют на нашу жизнь. Разве эти вещи совершенствуют нас, делают нас более ответственными членами нашей общины? А что сказать о нашем бедном, уже немолодом теле? Разве мы добры к телу, когда пичкаем его различными химикатами, чтобы получить удовольствие или убежать от проблем?

Итак, основой буддийской гильдии, религиозной гильдии, становятся пять заповедей. Каждый из нас мало-помалу оттачивает способ применения этих заповедей и углубляет их понимание.

Например, заповедь о том, что нельзя никому вредить, призывает нас жить не только в ненасилии, но и в сострадании. Мы стараемся развивать эту возможность. Буддийская общественная философия по большей части основана на сочувствии.

Сочувствие представляет собой замечательный подход, который помогает нам избавиться от эгоизма, эгоцентризма. Когда у нас есть возможность отдать что-то кому-то, мы чувствуем радость от того, что помогли человеку, позаботились о нем, значит он действительно много дает нам. Вот ирония, не так ли? Иногда я говорил парам, взявшим на воспитание ребенка, о том, что ребенку очень повезло. А они всякий раз отвечали: «Ну что вы! Это нам повезло».

На этой планете мы живем не более 100 лет, примерно 80 лет. Какова цель жизни? Если мы можем сделать что-то благое для нашего общества, для нашей планеты и обитающих на ней существ, тогда наша жизнь приобретает смысл. Если такова основа нашей общественной философии, тогда мы можем яснее видеть, как мы манипулируем или рационализируем свои действия, чтобы оправдать наши эгоистические цели. Когда возникают вредные побуждения, мы учимся сохранять терпение и не следовать за этими энергиями. Но мы также развиваем доб-

родительные состояния ума, возвращаем в своем сердце доброту и сострадание. Это прекрасный процесс в духовной жизни.

Научный успех в медицине и сельском хозяйстве породил целый свод нравственных дилемм, которых не было во времена Будды. Например, как буддисты относятся к генетической инженерии? Как в ней соблюдаются пять заповедей?

Возможно, наш подход должен быть гибким. Однако важно, чтобы мы были свободны в сердце и уме от личных тайных выгод, основанных на жадности и гордыне. В таком случае Правильная речь может быть отчасти способностью спорить на возникающие проблемные темы, принимать участие в процессе образования, которое получает все наше общество. Для этого понадобится личное обязательство получать сведения о данных трудностях, а затем очень скрупулезно размышлять о том, как мы относимся к ним в свете наших этических норм. Таким образом, мы приобретем необходимые качества сердца и разумности, чтобы участвовать в дискуссии и делать осмысленный вклад в моральное наставление нашего общества.

В гильдии ремесленников существуют обязанности поддерживать эталон, установленный гильдией, но есть там и радость создания красоты, которая становится выражением ремесла.

Точно так же, у нашей буддийской общины есть эталон, согласно которому мы должны жить, вдохновляя друг друга. Но у нас есть и выразительная часть нашего естества, которая должна служить частью ремесла или искусства жизни. Отдавать что-то от себя ради блага других существ поистине чудесно.

Иногда наш буддийский акцент на практике осознанности может звучать так, словно мы постоянно думаем о себе; такой образ жизни угнетает. Если мне нечего дать, нечем послужить, некого любить, не о ком позаботиться, такая жизнь лишена равновесия. Другая крайность, конечно, заключается в том, чтобы вкладываться в людей, быть заботливым и любящим до такой степени, чтобы попасть в больницу с нервным срывом. Нам нужно равновесие между любовью к себе и любовью к другим.

Возможно, тогда самый высокий эталон, который сможет поддерживать наша буддийская община, будет простой любовью друг к другу. Наше чувство принятия, как и наша преданность добродетели, укрепляется в сердце, исполненном любящей доброты.

Глава 8

Попытка найти сладкий перец

На основе беседы, проведенной на ретрите в июне 2002 года в монастыре Бодхиньянарама, в Новой Зеландии.

Для начала я вам немного почитаю. Послушайте отрывок из книги Кена Уайлбера «Безграничность»:

«В тот миг, когда вы сознательно разочаровываетесь в жизни, вы падаете духом и начинаете открывать для себя мир. Вопреки мнению большинства врачей, эта терзающая вас неудовлетворенность жизнью не служит признаком «душевного заболевания» и не указывает на недостаточное приспособление к обществу или на испорченность характера. Дело в том, что в этой горестной неудовлетворенности жизнью и миром скрыт зародыш растущей разумности, особой разумности, которая обычно спрятана под великим множеством слоев общественных масок. Человек, который начинает чувствовать страдания жизни, в то же время начинает пробуждаться к более глубоким реалиям, более подлинным реалиям. Дело в том, что страдание вдребезги разбивает благодущие наших обычных выдумок о действительности и принуждает нас становиться живыми в особом смысле: видеть внимательно, чувствовать глубоко, соприкасаться с собой и нашими мирами таким образом, какого мы до сих пор избегали. Говорят (я думаю, так оно и есть), что страдание является первой благодатью. В определенном смысле страдание – почти пора для радости, поскольку оно отмечает рождение творческого озарения. Но только в определенной степени. Некоторые люди цепляются за страдание как мать – за своего ребенка, и носят его словно ношу, которую они не осмеливаются положить на землю. Они не воспринимают страдание без осознанности...»

Этот текст, разумеется, написал благополучный американец из среднего класса. Вряд ли бы его написал палестинский беженец в Хевроне. Однако мы можем увидеть, что, если у человека есть все необходимое для жизни, если он живет в цивилизованном обществе, тогда у него есть возможность размышлять о Дхамме. В этом случае страдание, стресс и различные формы неудовлетворенности могут чему-то учить, тем самым способствуя росту и зрелости. Предавшись скепсису, мы можем пошутить: «Еще один такой опыт роста, и я – труп». Но если мы искренни, то черпаем воодушевление в стремлении освободиться от заблуждения, то есть «видеть внимательно, чувствовать глубоко, соприкасаться с собой и нашими мирами таким образом, какого мы до сих пор избегали».

Нам могут мешать разнообразные страхи, которых мы по жизни избегали, но которые в конечном итоге по разным причинам мы желаем изучать и исследовать, чтобы понять их. Озарение получает возможность проявиться, так мы осознаем более глубокие истины. Эти более подлинные, более глубокие реальности составляют Правильное Понимание, первый фактор Благородного Восьмеричного Пути.

Мне хотелось бы поразмышлять о части нашей утренней молитвы, чтобы углубить это Правильное Понимание. Давайте обратим особое внимание на пять скандх.

Правильное Понимание представляет собой часть озарения, которое нам нужно для того, чтобы реализовать буддийский проект освобождения – точно так же, нам нужно какое-то понимание, чтобы начать какой-то процесс, например разбить сад или построить новый дом. Воз-

можно, наше понимание поначалу очень грубое (мы учимся на ходу), но мы, по крайней мере, осмысливаем работу, которая совершается для развития нашей жизни в согласии с учениями Будды. Нам нужно понять, как приступить к делу.

Дело не просто в накоплении знаний или приобретении информации. Знания должны войти в наши сердца, чтобы мы приобрели правильную веру, правильное убеждение и правильную разумность для развития нашей жизни в искусной и освобождающей манере. Для того чтобы сделать это, нам нужно понять учения, касающиеся пяти *скандх*.

Открыв наши молитвенники, мы найдем в них подробное объяснение этих учений:

«Рождение – дуккха, старение – дуккха, и смерть – дуккха. Печаль, скорбь, боль, горе – все это дуккха. Связь с чем-то приятным – дуккха, отделение от чего-то неприятного – дуккха. Нереализованность своих желаний – дуккха. Короче говоря, пять сосредоточений привязанности являются дуккхой».

Слово «дуккха» переводится как *стресс, страдание, боль, нужда, неудовлетворенность*. Пять сосредоточений привязанности и есть пять *скандх*. Скандхи представляют собой физические и ментальные компоненты личности и вообще чувственного восприятия. Согласно буддизму, вопрос человеческого страдания возникает из-за привязанности к пяти *скандхам*.

Скандхи это категория опыта ума-тела, определяемая следующими пятью группами:

* *Рупа* означает тело; физическое явление.

* *Ведана* это чувство, удовольствие (покой), боль (стресс) или ни удовольствие, ни боль.

* *Санна* это восприятие, основанная на памяти. Например, когда я говорю об Аджане Ча, большинство из вас скорее всего знают, о ком идет речь, но некоторые из вас не знают его. Если вы знаете его, значит у вас есть определенное восприятие, но ваше восприятие отличается от моего, потому что у каждого из нас есть свое восприятие Аджана Ча. У нас разные воспоминания, поэтому и восприятия у нас разные.

* *Санскара* обладает широким значением: строение, составление, образование, формирование. В контексте пяти *скандх* она определяется как ментальные формации, все ментальные построения, составляющие процессы мышления и осмысления, планирования и тревоги, и т.п.

* Наконец, *виньяна* это сознание, узнавание, процесс распознавания чувственной информации и представлений, когда они возникают в уме. Таким образом, у нас есть сознание глаз, сознание носа, сознание ушей, сознание языка, сознание тела и сознание ума.

Когда человек впервые сталкивается с этими определениями, они могут обескуражить, смутить его. Но нам нужно обрести Правильное Понимание, чтобы наш процесс исследования чувственного сознания был согласован с учениями.

Трудность заключается в привязанности к пяти *скандхам*. Мы привязаны к чувственному опыту. Мы привязаны к телу. Мы привязаны к

чувству. Мы привязаны к восприятиям. Мы привязаны к понятиям и представлениям. Мы привязаны к чувственному сознанию. И наоборот, отказ от привязанности служит одним способом описания освобождения, свободы от страдания.

Когда мы декларируем молитвы, то упоминаем привязанность к форме, привязанность к чувству, привязанность к восприятию, привязанность к ментальным формациям, привязанность к чувственному сознанию.

Поэтому общая формула выглядит так: тело + привязанность + скандха = привязанность к форме. Это привязанность к телесной группе, к форме с прежней структурой, применима к другим четырем группам. Эти пять групп (форма, чувство, восприятие, ментальные формации и чувственное сознание) составляют фокусы привязанности.

Таким образом, для того чтобы приобрести Правильное Воззрение или Правильное Понимание, мы должны постичь этот главный элемент буддийского учения. Ошибается тот, кто видит глубочайшую духовную реализацию в *скандхах* или в чувственном опыте. Это все равно как искать в холодильнике горячую еду. И если вы не понимаете это, если постигаете все в полной мере своим интеллектом, то можете тратить все свое время на старательное исправление ситуации, однако вы ищите не там, где надо. Об этом повествует одна забавная история о жизни суфийского мистика Насреддина.

Насреддин сидит на пороге арабской лавки, торгующей специями. Рядом с ним стоит огромная корзина, полная острых красных стручков перцев. Рыдая, Насреддин достает из корзины перцы и поедает их один за другим. Идущий мимо друг видит, как Насреддин потеет и плачет.

«Насреддин, что ты делаешь? – спрашивает друг. – Ты плачешь и потеешь. Зачем ты жуешь эти перцы?»

«Я пытаюсь найти среди них сладкий стручок», – отвечает Насреддин.

Давайте еще раз заглянем в молитвенник и обратим внимания на учения об отказе от привязанности к *скандхам*, как они произносятся на традиционном пали:

Рупам аниккам (форма непостоянна), *ведана аникка* (чувство непостоянно), *санья аникка* (восприятие непостоянно), *санкхара аникка* (ментальные формации непостоянны), *виньянам аниккам* (чувственное сознание непостоянно).

Рупам анатта (форма это не-самость), *ведана анатта* (чувство это не-самость), *санья анатта* (восприятие это не-самость), *санкхара анатта* (ментальные формации это не-самость), *виньянам анатта* (чувственное восприятие это не-самость).

Учения о непостоянстве и не-самости, без сомнения, очень важны для понимания Дхаммы Будды. *Аникка* (непостоянство и неопределенность) кажется самоочевидной. Все мы можем видеть перемены, не так ли? Или мы хотя бы полагаем, будто понимаем, куда указывал Будда.

Возможно, у нас нет глубокого постижения этого представления, и все же у нас есть общее понимание того, что это может означать.

И мы, конечно, видим много потрясений и страданий, поэтому дукха также кажется самоочевидной. Наше видение, опять же, может и не быть столь глубокоим, как у Будды, и тем не менее мы можем обратиться к этому аспекту учений. Но *анатта* – трудное понятие. Одна из ошибок, которую обычно совершают в отношении учений об *анатте*, состоит в предположении о том, что, раз самости нет, значит ничего нет. Однако я очевидно сознателен. Если вы пнете меня по ноге, именно я почувствую боль, а не вы. Я слышал историю о том, как один монах сказал своему учителю, что, если самости нет, значит ничто не имеет значения. Тогда учитель хлопнул этого парня по голове, и тот закричал от боли: «Эй! Мне же больно!» А учитель ответил: «Ты сам сказал, что теперь ничто не имеет значения, зачем же ты шумишь?»

Учения об *анатте* не утверждают, что ничего нет. Речь идет не об отсутствии всего на свете, а о не-самости. Форма – не-самость, чувство – не-самость, восприятие – не-самость, ментальные формации – не-самость, сознание – не-самость. В этом нет постоянной сущности или личности. В скандхах нет самости. Мы спрашиваем себя: «Кто же чувствует боль? Если я сломаю ногу, боль будет моей, а не вашей. Я не понимаю». Так и есть. Мы не понимаем. Если бы было легко понять, тогда нам не понадобился бы Будда, чтобы предложить нам в помощь свои озарения. Реализация Будды была глубокой и абсолютной, поэтому не удивительно, если мы встречаем какую-то часть учения и говорим: «Я не понимаю». Вот где нам нужно исследовать, размышлять об учениях, чтобы изучить тексты, свой ум и свое тело, пока мы не настроимся на понимание Будды. Поняв *анатту*, мы постигаем привязанность и ее отсутствие. Вот сердцевина дерева бодхи.

Для того чтобы лучше понять *анатту*, мы упрощаем свою позицию к событиям жизни, исследуя свой опыт как телесные ощущения, чувства, восприятия, ментальные построения, чувственные явления. Иначе говоря, мы исследуем изменение природы скандх. Если эта объективная перспектива отсутствует, тогда мы легко попадаем в плен к установкам, предлагаемым каждой жизненной ситуацией. Например, существует не только чувство раздражения из-за каких-то смущающих моментов в нашей жизни, но есть также все мысли, истории, оправдания, прошлые сожаления и чувства вины, которые распространяются из этой энергии раздражения. Все это будет источать сильный «запах» самости и другого. Это и есть настоящая привязанность.

Если мы учимся не привязываться, то исследуем физические ощущения, зависящие от раздражения. Мы исследуем мысли, зависящие от раздражения. И, что важнее всего, мы исследуем страстное желание, зависящее от раздражения. Это страстное желание может проявляться как желание навредить кому-то жестокой речью или чувствами вины и суровым сужением.

Если потакать таким установкам, тогда раздражение станет личной трудностью. Однако, когда такие эмоции, как раздражение, считаются

объектами ума, а не в высшей степени подлинными реалиями; мы склоняемся к правильному пониманию и отказываемся от привязанности.

Скандхи представляют собой изменяющиеся условия, которые возникают и исчезают, рождаются и умирают. Но это еще не вся история, поскольку есть нечто несотворенное, безначальное, несформированное, бессмертное, *ниббана*. Реализация бессмертия, или *ниббаны*, является целью буддизма. Эту цель достигают, отказавшись от привязанности к пяти *скандхам*. Таким образом, у отказа от привязанности есть значение, которое становится явным, когда мы развиваем путь. Понимание новичка об освобождении меняется и становится с годами более тонким и точным.

Почему мы так очарованы пятью *скандхами*, то есть нашими мыслями, эмоциями, страстями, отношениями, телами и всем остальным? Когда мы стремимся максимально увеличить приятные переживания и свести к минимуму неприятные переживания, мы запутываемся в своих желаниях. А наши желания сосредоточены на *скандхах*. Это магнитное притяжение, которое обуславливает привязанность. Если мы ссылаемся на Четыре Благородные Истины, то во Второй Истине мы постигаем причину страдания как привязанность к страстному желанию. Третья Благородная Истина гласит, что окончание страдания это отказ от страстного желания. А страстное желание связано с попыткой сделать эти *скандхи* веселыми или приятными, или красивыми, или удобными, или благими, или еще какими-то. Страстное желание представляет собой эту энергию, которая все время изливается из сердца и ума, когда мы пытаемся переделать что-то или избавиться от чего-то, или постичь что-то, или приобрести что-то.

Страстное желание может быть ориентировано на будущее, когда мы пытаемся быть успешными, сильными, подтянутыми или красивыми, когда мы мечтаем обзавестись совершенной женой или беспокоимся о том, как бы нам не потерять работу и т.п. Оно можно быть привязано к прошлому, когда мы снова и снова возвращаемся в уме к болезненному событию, расчесываем старые раны негодованием и мстостью, или ностальгически вспоминаем славные деньки минувшего. Страстное желание может быть значительным или незначительным. Оно принимает много форм и очертаний, но его отличительный признак – недостаток покоя. Если наше внимание поглощается этой энергией неудовлетворенности, тогда мы не можем заниматься духовным поиском. Вот борьба со страстным желанием, которая сосредоточена на *скандхах*; мы одержимы *скандхами*.

Когда наше внимание поглощено телесными вещами, чувствами, восприятиями, когда оно захвачено ментальными вещами, одержимо чувственным сознанием, эта фиксация указывает на привязанность. До тех пор пока мы чем-то поглощены, мы отвлекаемся на переживания, которые приходят и уходят, увлекаемся переменчивым опытом, интересуемся тем, что рождается и умирает. А это мешает нам разглядеть более глубокие реалии.

Для того чтобы постичь буддийское мировосприятие, мы должны понять, какой смысл вкладывается в понятие «отказ от привязанности». Буддисты иногда занимают позицию, к которой они не должны привязываться, но они недостаточно ясно понимают, что это означает. По причине неправильного понимания они чувствуют вину из-за отрицательных эмоций вместо того, чтобы просто наблюдать за тем, как отрицательность приходит и уходит, подобно естественной части обусловленного ума. Практики медитации, которые мы развиваем, помогают нам обучаться в этом простом свидетельствовании вещей, когда они возникают и исчезают. Например, наблюдая за дыханием, можно учиться терпеливо наблюдать за изменением и открывать для себя, или вспоминать, безмятежный центр свидетельствования. В этой практике осознанность (свидетельствование или наблюдение) важнее объекта, который исследуют. Осознанность превосходит объект осознания, поскольку объект осознания является определенным аспектом *скандх*. Мы подчеркиваем превосходство знания над объектом.

Сравните это с мирскими делами, где мы гипнотизируемся качеством переживания и привязываемся к нему. Здесь объект внимания становится в высшей степени важным, а эта важность определяется страстным желанием. Мирской человек, который пытается приобрести приятные переживания и избавляться от какой-то части жизненного опыта, одержим определенными переживаниями и теряет в грезах о том и этом.

Страстное желание всегда притягивает нас к объектам, будь то ментальные, эмоциональные или материальные объекты. Это обусловлено воспоминаниями о прошлой боли и удовольствиях, отчего наше внимание притягивается куда-то энергией страха и желания. А это создает напряжение в уме: привязанность и отторжение, симпатия и антипатия. В практике осознанности и ясного понимания мы пытаемся исследовать влияния мира и не поддаваться ему.

Давайте рассмотрим еще один конкретный пример. Мне сказали, что моя фирма уменьшит объем работ на десять процентов, из-за чего я могу потерять работу. Разумеется, по этой причине я начинаю беспокоиться. Я чувствую тревогу в теле и уме, мои мысли обусловлены беспокойством. Как я буду оплачивать ипотеку? Нужно ли мне оставаться на работе сверхурочно? И дальше все в таком духе. На общественном уровне мне нужно составлять планы на случай чрезвычайных ситуаций и обдумывать мою трудность. Но и после того, как я поразмыслил об этом, тревога не оставляет меня.

Но если я могу исследовать эту эмоцию как одну из *скандх*, как телесные напряжения, которые движутся и меняются в сознании (если я могу свидетельствовать, а не тонуть в тревожных мыслях), тогда у меня уже есть какое-то пространство и свобода. Вот первый шаг для освобождения от привязанности. Я отмечаю тревогу как объект, а не становлюсь жертвой тревоги. Вот различие между беспокойным человеком и тем, кто просто осознает беспокойство как объект ума.

Возникает тревога, а вместе с ней появляется и страстное желание перестать беспокоиться. Такова наша естественная склонность. Но когда мы освобождаемся от привязанности, это страстное желание также наблюдается как еще одно проявление *скандх*. Мы свидетельствуем это страстное желание, стремление обрести безопасность и счастливое будущее. Если мы обращаем внимания на страстное желание, а не стараемся отвлечься или заменить чем-то свое беспокойство, тогда мы учимся не привязываться. Мы осознаем тревогу как *санкару*, осознаем ее как *аникку*, *дуккху*, *анатту*, осознаем ее как условие, которое возникло и сохраняется какое-то время – это не личная трудность, и за нее не следует цепляться. Вот искусство освобождения.

Это не то, во что вы должны верить, а то, что вы должны понять, а затем применить в своей будничной жизни. Это не верование. У данной практики есть цель, которая называется освобождением от *скандх*. Итак, вот план, и это замечательное хобби. Если вы тратите свое время на хобби, то можете также достичь освобождения. Вам нужно совершить работу, в этом есть какой-то смысл.

Страстное желание представляет собой магнит, притягивающий нас к *скандхам*. Если мы знаем ограничение *скандх*, то строим свою жизнь в соответствии с Правильным Пониманием. Тогда в страстном желании нет ничего страшного. Нет ничего правильного или неправильного в страстном желании, ведь осознание его ограничений ограждает нас от заблуждения из-за его магнитного притяжения. Мы можем пить фруктовый сок и наслаждаться теплом и светом солнечного дня, но мы понимаем, что освобождение не лежит в объекте, во фруктовом соке или в прекрасной погоде. Его нет в самом опыте, его нет в скандхах.

Не стараться выполнять приказания страстного желания – вот смысл отречения, отказ от веры в то, что удовлетворение можно обрести в объективном опыте. Когда мы отрекаемся от движения к *скандхам*, что остается? Если мы не гонимся за телесными переживаниями, за чувствами удовольствия, боли или безразличия, не гонимся за восприятиями, мыслями, представлениями и эмоциями, не гонимся за видами, звуками, запахами вкусами, телесными ощущениями и ментальными явлениями, что тогда остается? Разве мы становимся несостоятельными? Что же остается? И остается ли что-либо? Может быть, ничего нет?

А остается знание того, как все есть, или остается просто осознание. Это может звучать не очень убедительно, и все же, если мы разовьем осознанность, то найдем в ней разрешение наших глубочайших стремлений. Осознанность – вот путь к бессмертию.

Когда мы следуем за своими желаниями, пытаемся максимально увеличить удовольствие и свести к минимуму боль, наше внимание охвачено *скандхами*. Внимание всегда направлено вовне, от безмятежного центра познания. Однако, если мы идем по пути осознанности, тогда наше внимание восприимчивое, а не контролирующее, доминирующее или манипуляционное.

Задача буддиста – ждать и отпускать, а не становиться, приобретать или избавляться. Отречение основано на таком понимании. Для этого

необходимо терпение, мужество и желание позволять жизни реализовываться. Это в свою очередь подразумевает любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях.

Правильное Воззрение направляет наши усилия на пути и поддерживает гармонию нашего интеллекта с Дхаммой. Если мы понимаем задачу (освободиться от *скандх*), нам все равно предстоит совершить еще большую работу. Но мы, по крайней мере, гораздо лучше понимаем, что нужно делать, и как делать. Сосредоточение на *скандхах* в качестве избавления от страданий обречено на неудачу. Освобождение от стресса невозможно осуществить, потакая страстному желанию.

А как же желание освободиться от стресса? Разве это не страстное желание? Скажем так: есть мудрое желание и тупое, страстное желание.

Мудрое желание представляет собой наше стремление к освобождению от себя и других. Мы хотим жить в справедливом и порядочном обществе. Таким образом, мудрое желание связано с различными областями, с которыми мы сталкиваемся в мире, а именно с нашей общественной жизнью, нашими отношениями, обязанностями и выразительной стороной нашей жизни, нашими культурными радостями и интересами. Мы хотим, чтобы окружающая среда была защищена, ведь тогда мы сможем пить качественную воду и дышать чистым воздухом.

Есть естественные и добродетельные желания. Хорошее управление, эстетическая красота, доступное для всех здравоохранение, нравственное и духовное образование – на ум приходит и много других тем. Такие желания и стремления для себя, своих семей и своих обществ здоровые, они согласуются с учениями Будды об обществе. Эти учения включают в себя этику, альтруизм, правильные отношения, правильное общение и целый спектр наставлений, помогающих нам в самых разных жизненных ситуациях, в которых нам нужно принимать какие-то решения. Мы желаем быть свободными от страдания, и мы желаем того же самого и для других людей. Наши учения наставляют людей в контексте разумных желаний.

Помимо этих учений об обществе у нас также есть внутренние учения, среди которых большое значение имеет понимание привязанности к *скандхам* и освобождения от них. Мы размышляем о созерцательных учениях, касающихся нашего внутреннего мира и работы сознания. В этом процессе мы исследуем жизнь как поток сознательных событий, или, можно сказать, поток событий *скандх*. Задача состоит в том, чтобы свидетельствовать этот поток сознания мудростью свободы от привязанности.

Эти два аспекта слов Будды, общественные и внутренние, определяют Путь Буддиста. В общественном смысле мы должны попытаться исправить ситуацию. Если возникает голод, мы пытаемся обратиться к нему. Мы пытаемся быть альтруистическими и изо всех сил помогаем миру, насколько позволяют наши способности и возможности. Мы обретаем воодушевление и поддержку от наших духовных друзей и товарищей; и мы развиваем отношения и умения, которые позволяют нам радостно реализовывать нашу жизнь.

Однако на глубочайшем уровне реализации мы знаем, что не бывает абсолютно устойчивого или надежного внешнего условия или отношения. Все это движения *скандх*, внутри которых нет утопического совершенства.

Таким образом, Правильное Воззрение подразумевает понимание искусного образа жизни, а также мудрости освобождения. Такое освобождение не бывает пренебрежительным, подавляющим или отчуждающим, но в этом состоянии вы сочувствуете всему живому, не заблуждаясь из-за привязанности к жизненным переменам.

Вот что такое понимание привязанности к пяти *скандхам*. Назовите это пятью *скандхами*, психофизическим процессом, опытом тела-ума или жизнью. Если что-то движется, не цепляйтесь. Отпустите это и отзывайтесь на жизнь из сочувствия и щедрости, а не из страстного желания, цепляния и стресса, вызываемого цеплянием. Так этот путь освобождения от *скандх* становится формой искусства, умением искусно жить.

Издательство «Нирвана» выпускает серию книг «Библиотека буддиста»

В 2012–2013 гг. выходят следующие тома:

Том 21. Тик Нат Хан	Ни смерти, ни страха Ответы из глубины сердца
Том 22. Хсин Юн Шри Пуннаджи	Буддийская этика в обычной жизни Исцеление ума
Том 23. Аджан Ча	Подлинная свобода
Том 24. Тик Нат Хан	Счастье Роба моего мастера
Том 25. Тик Нат Хан Хайку – поэзия дзен	Два сокровища Сердце понимания
Том 26. Аджан Брахм Плот – главные сутры Тхеравады	Блаженство и мудрость
Том 27. Далай Лама	Люди ищут счастье
Том 28. Тик Нат Хан Аджан Вирадхаммо	Ум Будды, тело Будды Спокойствие бытия
Том 29. Тик Нат Хан Будхадаса	Под баньяном Сердцевина дерева бодхи
Том 30. Тик Нат Хан Будхадаса	Алмаз отсекающий иллюзии Осознанное дыхание

Все книги издательства «Нирвана» продаются в г. Москва в магазине «Белые облака», метро Китай-город, ул. Покровка д. 4, т. (499) 621-61-25, www.clouds.ru и в магазине «Амрита-Русь», м. Комсомольская, ул. Краснопрудная, д. 22А, С.1 т. (499) 264-05-81, www.amrita-rus.ru (книги почтой и оптом)
В Санкт-Петербурге – магазин «Роза мира», м. Сенная, ул. Садовая, д. 48 т. (812) 310-51-35

Центр духовного туризма «ПРЕМА» организует туры, продаёт билеты, ставит визы в Индию, Тибет и другие страны. Даём любую информацию по путешествиям
Телефон: (499) 753-01-22 www.prema.ru; www.prema-avia.ru