



# СТАТЬ ГУАНЬИНЬ

Эволюция сострадания



СТИВЕН ЛЕВИН



Предисловие Ондреа Левин

**Stephen Levine**

# BECOMING KUAN YIN

THE EVOLUTION OF COMPASSION

**WEISER BOOKS**

San Francisco / Newburyport, 2013

**Стивен Левин**

# СТАТЬ ГУАНЬИНЬ

ЭВОЛЮЦИЯ СОСТРАДАНИЯ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*

Корректоры *Сергей Гуков, Галина Калашникова*

Подготовка электронной версии книги: *Сергей Гуков*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы о книге .....	7
Предисловие.....	9
Введение.....	11
Об одном графическом символе.....	12
Благодарности .....	13
Глава 1. Гуаньинь и начало мира.....	15
Глава 2. Будда приходит в Китай .....	17
Глава 3. Происхождение Гуаньинь.....	21
Глава 4. Мяо Шань у врат.....	28
Глава 5. Мяо Шань наблюдает .....	32
Глава 6. Мяо Шань в аду .....	41
Глава 7. Изгнанная в рай.....	49
Глава 8. Исток песни.....	54
Первый урок пения .....	56
Второй урок пения .....	58
Третий урок пения .....	60
Четвёртый обертон.....	61
Песнь без конца.....	62
Глава 9. Гуаньинь и драконы .....	65
Глава 10. Печаль Царя драконов .....	69
Глава 11. Множество будд.....	73
Глава 12. Исцеление в наших снах .....	76
Глава 13. Ради боли.....	83
Исцеление в ране.....	86
Глава 14. Сострадание в животе .....	90
Глава 15. Чистая земля .....	93
Глава 16. Посланники сострадания .....	97

Глава 17. Лун Нью .....	100
Глава 18. Шань Цай .....	105
Глава 19. Размышление о матери милосердия .....	111
Глава 20. Прощение .....	113
Медитация прощения .....	113
Глава 21. Неторопливый Майтрея .....	119
Глава 22. Преданность состраданию .....	124
Глава 23. Потерять и найти .....	126
Об авторе .....	129

За свою долгую карьеру поэта, буддийского учителя, духовного наставника и писателя Стивен Левин изменил наше понимание смерти и умирания. В книге «Стать Гуаньинь» он обращается к легенде о Гуаньинь — бодхисаттве, которую дальневосточные буддисты почитают за её сострадание. Он излагает легенду о Мяо Шань, которая много веков назад была дочерью жестокого царя, желавшего выдать её замуж за богатого, но грубоватого мужчину. Это история о том, как Мяо Шань отказалась следовать пути, избранному своим отцом, и вместо этого стала Гуаньинь — первой признанной женщиной-буддой, покровительницей умирающих и тех, кто работает с ними; также это история о том, как мы можем развивать подобное сострадание в собственной жизни.

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Кто может лучше, чем Стивен Левин, посвятивший десятилетия своей жизни преданному сострадательному служению людям, рассказать нам о преображающем пути Мяо Шань, которая стала Гуаньинь, бодхисаттвой сострадания!

РАМ ДАСС,  
*автор книги «Быть здесь и сейчас»*

Сострадание — это корень исцеления. Это дверь в настоящее чудо, к открытости сердца. В этой совершенно необычайной книге Стивен Левин показывает нам, почему это так и как развить подобное сострадание. Настоятельно рекомендуется к прочтению.

Дин Орниш,  
*врач, основатель и президент  
Научно-исследовательского института  
профилактической медицины, клинический профессор  
медицины в Калифорнийском университете,  
Сан-Франциско, автор книги «Спектр»  
и авторской программы доктора Дина Орниша  
по восстановлению после болезней сердца*

Добросердечная поэтическая легенда, наполненная милосердием Гуаньинь и преданностью любви, — это труд жизни Стивена и Ондреа и их дар миру.

ДЖЕК КОРНФИЛД,  
*автор книги «Путь с сердцем»*

Стать Гуаньинь — в этом состоит наша настоящая работа — моя, ваша — и волшебный путь из головы в сердце, в восхитительную вселенную глубин её сердца будды. Я преклоняюсь перед этой сияющей буддой нашего собственного врождённого изначального совершенства; не забывайте о ней! Безусловное сострадание — подлинный путь, истина и свет, и долгожданное руководство Стивена позволяет в него окунуться. Встретимся на страницах книги!

ЛАМА СУРЬЯ ДАС,  
*автор книги «Пробуждение Будды внутри»*

Истории о Гуаньинь, рассказанные в этой книге, действительно захватывают и освобождают. Такими историями и своими собственными идеями Стивен Левин призывает нас совершенствовать свою безграничную способность к любви и состраданию.

ШЭРОН ЗАЛЬЦБЕРГ,  
*автор книги «Любящая доброта»*

Эта книга выводит опыт Гуаньинь на новый уровень, за границы воображения. Это действительно виртуозная книга, которая, несомненно, станет классической. Мы и правда почувствовали, будто этот труд писался у Небесных врат. Мы не увидели границы между приверженностью Гуаньинь своей духовной жизни и приверженностью Стивена и Ондреа их духовной жизни и странствию. Левины, словно по волшебству, заставляют Гуаньинь и её жизнь, полную сострадания, любящей доброты и милосердия, по-настоящему оживать в уме читателя.

ДЖЕРАЛЬД ЯМПОЛЬСКИ, врач  
Диана Сиринчоне-Ямпольски, доктор философии

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я впервые познакомилась с Гуаньинь в магазинчике сувениров в одном крохотном переулке, хозяин описал её как «ту, которая слышит плач мира». Она сразу же привлекла моё внимание. Гуаньинь была милостивой стражницей, целительницей и защитницей страдающих и обделённых. В то время я работала с неизлечимо больными и ощутила родство с ней. Она открыла моё сердце. Когда в тот день я забрала её домой, я настолько доверилась интуиции, что и представить себе не могла, что мне понадобится книга о ней. Определённые люди рассказали мне, кем они её считают, и этого мне хватило.

Позднее я прочла книгу Джона Блофельда «Бодхисаттва сострадания: мистическая традиция Гуаньинь» и осознала, что её присутствие в мире имеет глубокий смысл. Поэтому, когда несколько лет назад Стивен сказал мне, что собирается работать над книгой о Гуаньинь и посланниках её сострадания, я обрадовалась. Эта идея была естественным выражением десятилетий его духовной практики. Несомненно, должна была получиться великолепная работа!

Как только Стивен начал писать, слова стали приходить сами — словно с небес. Он с вдохновением усваивал те знания, которые ему передавали, и это повлияло на нашу совместную практику. Гуаньинь — это Мать милосердия, которую мы с давних пор знали по встречам с умирающими на смертном одре, и она готовила нам посвящение во вселенную своего сердца.

В конце каждого дня Стивен обычно зачитывал мне то, что написал за день, и мы оба воспринимали написанное как свой новый урок. Мы стали читать мантру *Гуань ши инь пуса* — это локомотив в поезде Гуаньинь, благодарными пассажирами которого мы оказались.

По мере того как Стивен продолжал свой труд, направленный на обретение чистой сущности Гуаньинь, представляя, что нужно сделать, чтобы поместить весь мир в её сердце, наш путь служения всё больше расширялся. Гуаньинь научила нас снова ценить слово «милосердие», выводить его из тьмы таких фраз, как «помилуй меня, жалкого грешника», и сделать его шифром для жаждущих сердец, который мы так хорошо знали.

Стивен не включил сюда ни одну волшебную историю из тех, что связывают с её образом. Её стремление стать той, кем она стала, — уже подлинное чудо. Этот больной и раненый, страждущий мир отчаянно нуждался в её присутствии. Мы почитаем за большую честь быть её учениками.

ОНДРЕА ЛЕВИН

## ВВЕДЕНИЕ

Многие годы присутствие Гуаньинь осязаемо ощущалось в нашем доме. Её изображения, присланные друзьями или нашим сыном Ноа — который воспринимал её как вдохновительницу, — за многие годы нашли приют в нашем доме. Она олицетворяла нашу преданность служению и милосердие, которое требуется, чтобы считать себя человеком. И я, и Ондреа познакомились с Гуаньинь ещё до того, как тридцать пять лет назад познакомились друг с другом.

Эта книга, сотканная из легенд и практики, приходила ко мне почти в четыре часа утра, словно некто диктовал её мне. Поутру я вёл себя как невинный свидетель того, что я бы назвал благодатью. Строчку за строчкой я считывал озарения, надеясь, что, когда проснусь, смогу вспомнить основные фразы. Иногда, не желая выходить из своего состояния медитации / полусна, я слезал с кровати и садился на пол с фонариком и тетрадью, чтобы по возможности расшифровать послания. Если материал одновременно открывал слишком много дверей и я не мог его усвоить, я садился за компьютер в соседней комнате и делал всё, что мог, чтобы записать послания, обрушивавшиеся на меня в потоке мыслей.

Я получил бесценный дар.

## ОБ ОДНОМ ГРАФИЧЕСКОМ СИМВОЛЕ

仁 — это китайский символ, выражающий понятие «благожелательность». В этом случае знак, который обозначает понятие «личность», объединяется с понятием «два». Тем самым мы признаём, что, когда присутствуют двое, естественным образом возникает благожелательность. Доброжелательность облегчает состояние двойственности. Это одна из махавихар — великих обителей истинного сердца.



*Изображения Гуаньинь и её друзей, которые приводятся в этой истории, обитают в нашем доме.*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Посвящается Ондреа, пример которой вдохновил меня на это сочинение.

Хотел бы выразить признательность — с благодарностью и любовью — тем людям, благодаря которым я зашёл так далеко: раввину Фолку, Гаутаме, Шивананде, Руди, Вивекананде, Рамакришне, Рам Дассу, Суджате, Шэрон Зальцберг, Джеку Корнфилду, Джозефу Голдстейну, Кармапе, Его Святейшеству Далай-ламе, Ли Бо, Ду Фу, Будаю и Дули.

А также тем друзьям, которые помогли мне осуществить своё намерение издать эту книгу, в частности Яну Джонсону, который свалился словно снег на голову со словами: «Присылай то, что написал», и внутреннему оку редактора Гэри Леона. И моим товарищам, которые пребывают в Её объятиях, — Ли Кварнстрому, Джери Гачу, Рагху и Полу Кэшу.



# ГЛАВА 1. ГУАНЬИНЬ И НАЧАЛО МИРА

*Намо гуань ши инь пуса. «Да здравствует бодхисаттва Гуаньинь».*

Чтобы познать Гуаньинь, мы должны полностью отпустить нелюбовь, осуждение, принуждённость, вызванные привязанностями старого ума. Она является безусловной любовью за пределами обусловленного сознания.

Некая древняя сила пробуждается, когда препятствие за препятствием мы освобождаемся от своей тайной расколотости и явных страданий, чтобы предаться свету своего Изначального сердца.

Позади большинства великих будд в восточных храмах есть занавес, за которым располагаются фигурка Гуаньинь и курящиеся благовония, и удобное место, где можно посидеть в дхармической атмосфере, соединяющей сердце просителя с безграничным присутствием её любящей доброты. А за всем этим скрывается природа будды — опора нашей способности к самоосвобождению и освобождению всех живых существ от страдания.

Когда открываются врата Гуаньинь, мы видим собственные проявления, которые кажутся настолько прекрасными, что превосходят слова. Это жажда прямого переживания своей сияющей природы.

Большинство людей, которые знают это имя, считают Гуаньинь небесной бодхисаттвой из более позднего буддийского пантеона и, возможно, даже его вдохновительницей. Некоторые считают её одной из бессмертных в даосской традиции. Она отзывается на многие священные имена: Авалокитешвара, или Ченрезиде, Тара, Богородица, кроткая Вероника, возможно, Исида, конечно,

Кришна, и обобщённо (и даже генетически) — на имя Возлюбленная. Суть, которая обнаруживает наше неразделимое Единство, а именно необусловленный ум, — не что иное, как безусловная любовь.



## ГЛАВА 2. БУДДА ПРИХОДИТ В КИТАЙ

Многие сотни лет качество преданности в буддизме в основном предназначалось лишь для выражения глубокой благодарности за Буддадхарму и медитационную практику. Действительно, в ином случае преданность предназначалась любимому учителю и редко — для иных объектов.

Когда Сиддхартха Гаутама стал Буддой нашей эпохи под деревом бодхи, он сказал, что учит только «причине и прекращению страдания», в основном посредством бдительной внимательности. Вплоть до наших дней эти вещи составляли основу всех последующих буддийских традиций.

Спустя десятилетия после первоначального просветления и первых учений Будды изначально прочную сердцевину буддизма расширили дальнейшие учения, известные как Второй поворот колеса Дхармы. В этих расширенных учениях появились различные небесные символы глубоких состояний ума, которые помогали людям лучше познакомиться с теми же качествами, которые исследовались при помощи внимательности. Эти персонификации душевных состояний, болезненных и целительных, стали искусным средством, позволяющим не сойти с пути — нередко напряжённого — своего и всеобщего освобождения. Например, образ воинственного Манджушри, который поднимает меч, чтобы усмирить великанов и гневных божеств, символизирует отсечение или освобождение от препятствий, скрывающих сердце. Тара же, Авалокитешвара и, конечно, Гуаньинь напоминают нам о любящей доброте и сострадании, прощении и невозмутимости.



Махаянская школа буддизма, естественно, обращалась к *махавихарам* — великим обителям мудрости и служения, таким как милосердие, благодарность, щедрость, настойчивость, преданность практике и сорадование, которые способствуют освобождению ума и раскрытию сердца.

Эти учения *махаяны*, или Великой колесницы, распространяясь из Северной Индии по Великому шёлковому пути на Восток и в Китай, расширившись за счёт новых озарений и толкований последователей бодхисаттв, пробудили сострадательное учение о служении, об облегчении страданий всех живых существ. В школе махаяны были созданы некоторые из самых замечательных учений буддизма, такие как «Алмазная сутра», которая легла в основу практики, признававшей более широкие области осознания / реальности и более глубокие сферы ответственности, в которых практикуется Буддадхарма. Среди них был интуитивный мистицизм, передача тантрических посвящений,

элементы шаманских целительских практик, влияние учений о тайне, которые передавали учителя мужского и женского пола, — они включали более ранние учения, но выходили за их пределы.

В Китае Гуаньинь через раскрывшийся лотос своего сердца придала форму бесформенному и поэтому стала «той, кто слышит плач мира». Она олицетворяет облегчение страдания и стала основным фактором, который организует распространённый элемент преданности, характерный для поздних учений Будды. Обет, данный ею, звучал так: «Пока существует пространство и пока остаются в мире живые существа, до тех пор буду оставаться в нём и я, дабы рассеять его невзгоды».

Добравшись по Великому шёлковому пути до Китая, Гуаньинь стала важным духовным и общественным явлением, которое рисовало идеальную Чистую землю — наилучшую среду для совершенств, обретаемых в практике посредством глубочайшей работы, предполагающей углублённое сосредоточение, — озаряемую светом сердца, вбирающую в себя, *по некоторым сведениям*, сферу земных звёзд; *конечно*, психическую реальность; и, *несомненно*, сущность сердца, которая проходит через рождение и смерть.

В «Лотосовой сутре» впервые говорится о том, что женщины способны достичь просветления. В самый ранний, индийский период развития буддизма бодхисаттва сострадания обитал в теле мужчины, представленном в образе Авалокиты (сокращённое имя Авалокитешвары). Таким образом, Гуаньинь воплощает в себе как мужские, так и женские стороны, которые объединяют целое.

Порой считается, что Гуаньинь — поскольку на протяжении многих веков, прежде чем родиться в китайском коллективном сознании в своей нынешней женской форме, она была мужчиной, — создала идеальный баланс между инь и ян, анимой и анимусом, что идеально подготовило её, как многие полагают, к тому, чтобы стать Буддой настоящей эпохи. Гуаньинь — первая женщина, которую признали буддой.

Говорят, что бодхисаттва способен принимать любую форму, которую с лёгкостью могут воспринять нуждающиеся, любой облик, который может потребовать учение о сострадании, — форму мужчины или женщины, молодого или старого человека, жителя этого или иного мира, призрака, дракона, рыбы, животного, птицы и даже горящего куста. Она пришла ко мне в форме Гуаньинь. Её, вознесённую до положения богини миллионами благодарных, почитают за тот свет, который она приносит, за ощущение защищённости, которое она дарит многочисленным людям. Она считается безопасной гаванью сердца. «Лотосовая сутра» гласит, что любой, даже представитель «низших» каст, может освободиться раньше старого брахмана, увлечённого игрой с золотым кольцом на большом пальце своей ноги, если целиком посвятит сердце благополучию других и будет действовать из сострадания.

В этой сутре также утверждается, что освобождение привлекается благородным милосердием. Что врождённый дух можно реализовать во внезапной всепоглощающей вспышке ясности. Возник совершенно новый мир духовного равенства!

Практики махаяны прижились в различных культурах, например в тибетской ваджраяне и японском дзен. Гуаньинь и буддизм, который называли «Светом Азии», позже пересекли великие воды и были благожелательно встречены в обеих Америках и Европе, как и предсказывало тибетское пророчество: «Когда колесницы пойдут по рельсам, а в небе полетят железные птицы, свет пересечёт солнце и направится на запад».

仁

## ГЛАВА 3. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ГУАНЬИНЬ

Существует множество сюжетов о происхождении Гуаньинь, однако история, имеющая самое большое число версий, — это история о Мяо Шань, сострадательной дочери страшного деспота и узурпатора трона, жившего в один из периодов потрясений в Китае. Размышляя над сочинениями Лао Цзы, Конфуция, Ли Бо, Чжуан Цзы и многих других сердец и умов, Мяо Шань начала ощущать их опыт. По натуре она была поэтом, и её увлекли сочинения Гаутамы Будды. В более поздней «Сутре сердца», которую связывают с преобразованием Мяо Шань в Гуаньинь, содержится *Праджняпарамита*, также известная как «Сутра Гуаньинь», которую и в наши дни поют во всём буддийском мире.

Мяо Шань родилась в культуре Мяо, известной своим анимистическим почитанием всего живого, которая была унаследованной почвой её духовной памяти.

По традиции клана Мяо при рождении Мяо Шань было посажено дерево, и после её смерти его должны были срубить, чтобы изготовить из него гроб. Мяо Шань росла, и вместе с ней росло древовидное растение *Ficus Religiosa*, дерево бо (дерево бодхи).

Хотя Мяо Шань жила в атмосфере гнева и насилия, всё же она находила время, чтобы сбежать из дворца и гулять в лесу, где заботилась о молодом деревце, росшем на залитой солнцем поляне, которое она считала Древом жизни, а также обо всех священных природных стихиях, которые окружали и питали его. Она пела для него как для средоточия мандалы лесных духов. Собирая камни из окрестного ручья, она выложила тропы, напоминавшие лабиринт, которые выходили из «сердца» дерева. Каждый день она бродила по этим тропинкам, и её песни и пути, исходившие из центра, распространялись всё дальше.

Её отец предполагал, что Мяо Шань давала волю рыданиям во время частых исчезновений в лесу; на самом же деле она переживала блаженство и глубокую взаимосвязь со всеми проявлениями жизни.

В детстве она имела обыкновение сидеть под деревом и разговаривать с тиграми и тигровыми лилиями. Цветы кизила расцвечивали её шелковистое покрывало в пятнистой тени. Больше всего ей нравилось лежать, укрывшись в пёстрой тени, когда свет ярко и нежно танцевал сквозь её мечты о сияющей земле для тех животных, которых она любила и берегла. Такова была её первая мечта о мирах грядущего сознания.



*Рисунок в возрасте 9 лет*

Мяо Шань показалось, что она слышит, как большой карп *кои* выплыл на поверхность пруда неподалёку и его губы произнесли слово: «Помни». Она всегда восхищалась умом и прямолинейностью карпов. Рыбы казались счастливее большинства людей.

Стрекозы погружали свои длинные крылышки в воду и писали поэтические формулы на благо воздуха, жаждавшего слышать их музыку; жужжание и гул цветных вспышек со сказочными крыльями окутывал гриву пришедшего льва на мерцающей поверхности воды. Всё звучало. Насекомые, рыбы и пруд — у всего была своя музыка. Мяо Шань пела гармонию.

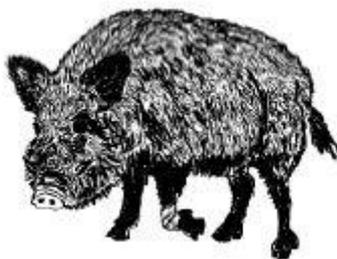
Раненые птицы со сломанными крыльями садились на её одеяло и ждали. Их маленькие полые косточки, предназначенные для полёта, почти мгновенно

соединялись и вставали на место, словно время становилось податливым в её ладонях, когда она молилась, чтобы они взлетели — в своём теле или покинув его.

Будучи ещё ребёнком, она постигла многое. Она осознала хрупкость жизни и боль, таящуюся в сострадании. Её руки, мягкие, словно пух, успокаивали птиц, когда те выздоравливали или умирали, всегда окутанные светом её терпеливой доброты.

К ней, бывало, подходили дикие звери, затем останавливались — не из страха, но из почтения к её грёзам, не желая их прерывать. Когда она поднимала голову, к ней приближались лиса и кролик, рыжая рысь и лягушка-бык, словно первые солнцепоклонники. Неслышно вдыхая, Мяо Шань слушала всякую неповторимую песнь так, что её сердце способно было расслышать скорбь мира. Иногда песни неожиданно звучали в унисон, что заставляло её рассмеяться, а тёмно-зелёные копыя листвы над её головой трепетали в её благословляющем мир дыхании.

Те немногие люди, которым по закону было позволено находиться рядом с ней, дивились, что она была столь беззаботным ребёнком, хотя дворец окутала тёмная пелена.



*Рисунок в возрасте 14 лет*

Забыв о своём отце-деспоте, Мяо Шань с рук кормила оленя во внутреннем дворе, и обычно её сопровождал внушительных размеров дикий кабан, чью

сломанную ногу она обернула в бамбуковые листья и зафиксировала шёлковой лентой. Из-за своей лёгкой хромоты он становился ей ещё милее. Довольно любопытно было видеть, как Мяо Шань и её друзья-животные вместе отдыхают у ручья, видеть, как дикий кабан громко похрапывает с одной стороны, положив ногу ей на колено, в то время как тигр, которого она воспитывала с детства, к тому моменту ставший уже значительно крупнее её, растягивается и мурлычет с другой стороны.

Осенью, когда ей шёл девятый год, однажды она дремала при лунном свете, и изумрудно-зелёный маленький уж в поисках тепла свернулся у неё под рукой и неподвижно лежал, пока один из слуг во дворце не разбудил её. Мяо Шань подумала, что он довольно милый, и, легко взяв его в свою ладонь, украдкой пронесла в свою спальню. Положив ужака в карман рубахи своей шёлковой пижамы, она легла на спину, чтобы поспать, и сказала своим мыслям разбудить её, если она начнёт переворачиваться, что может навредить этому прекрасному созданию. Ночью она просыпалась несколько раз, когда её плечо стало склоняться к матрасу, но сердце будило её. Утром её друг с гладкой зелёной кожей всё так же спокойно спал на дне кармана.

Многие недели они, как ей казалось, были неразлучными друзьями, и он учил её сохранять совершенную неподвижность даже во сне. Так она впервые научилась йоге. Она кормила его муравьиными яйцами до тех пор, пока не освободила, позволив ускользнуть в душистую траву. От крошечного создания в огромном мире она получила посвящение, и ужик уполз под дерево, чтобы навсегда остаться в сердце Мяо Шань. Она узнала, как контролировать ум и какой драгоценной может быть тишина.

Существует много историй об отношениях Мяо Шань с земноводными и другими созданиями, сердца которых ближе всего к земле, — древнеиндийскими мистическими *нагами*, переносящими энергию, — это энергетические каналы, пронизывающие человеческое тело и живую землю, — которых часто изображают в виде огромных кобр, заботливо

укрывающих разных божеств, например Шиву. И, конечно, существами, исполненными самой большой духовной силы, с которыми Мяо Шань общалась на протяжении всей жизни, были добрые драконы Южного моря.

После её превращения в небесную бодхисаттву Гуаньинь ходили слухи, что Мяо Шань часто посещает людей во сне в виде животных, чтобы вдохновить их быть посланцами её сострадательной заботы о земле. Время от времени она появлялась в виде золотистой змеи — которая поначалу пугала, а затем очаровывала, чтобы продемонстрировать природный страх, а затем — любовь, таящуюся в её безграничной красоте. Тема страха, превращающегося в любовь, — очень распространённое наставление, которое она предлагала многим. Временами она также являлась в форме тигра или пантеры, чтобы показать, что любящая доброта способна облагородить дикую пустыню между сердцем и умом, отпуская всё, что не позволяет двигаться дальше, за пределы известного.

Когда Мяо Шань вошла в пору юности, было слышно, как в своей комнате она читает вслух любимую *гатху*, тихонько напевает или поёт гимн. Её отец, который с презрением смотрел на духовные увлечения дочери, будучи правителем, на руках которого было немало крови, чувствовал страх, видя, как она заботится о лесных животных, и с насмешкой говорил, что она сможет «сойти за местную», если вскоре не выйдет замуж за «сильного воина». Он хотел иметь сыновей, две другие дочери разочаровали его, поскольку рожали «только девочек», а он вскоре хотел передать трон наследнику!

Отец, пытаясь сломить волю Мяо Шань, заставлял её выполнять работу, которую считал «рабской», — вычищать помои из конюшен, что более богатые придворные восприняли бы как грязное унижение; для неё же это было благодатью. Мяо Шань любила лошадей. И тогда, чтобы всё-таки заставить её исполнить его приказание — по его настоянию выйти замуж, хотя это и шло вразрез с её желаниями, он отправил её на кухню — работать вместе с настоящими рабами (военнопленными и брошенными наложницами).

Однако отлучение от дворцовой роскоши не наполнило её сердце жалостью к себе, как он рассчитывал, а только развило в ней глубокое сострадание к своим униженным товарищам, и она стала ещё сильнее ощущать родство с несчастными, которых она всеми силами старалась поддерживать.

Её забота о рабочих на кухне и в конюшне — она, как могла, помогала им с работой и слушала о горестях «нижестоящих» — только усилили гнев её отца и убедили его, что ей позарез нужен «сильный мужчина, который принудит её соответствовать высокому положению». Он также чувствовал, что вполне готов казнить Мяо Шань, если она не уступит его требованиям, не даст ему последний шанс заплучить наследника-мужчину, чтобы продолжить свой род. Но его намерениям не суждено было сбыться, поскольку она выступила против привычного социального фашизма, когда дочери должны были выходить замуж в угоду отцовским союзникам, а сыновья — умереть в битве. И он стал размышлять, что ещё можно сделать, чтобы вынудить её исполнить его решение.



Однажды утром Мяо Шань проснулась, увидев сон о том, что небесные существа манят её подойти ближе, обнимают её. Она испытала то, что знала всегда: бесконечная любовь врождённой божественности — это бесконечность, дарованная ей, чтобы она поделила её со страдающим миром. Забывшись в экстазе, она могла бы свободно уплыть в небесные сферы, но чувствовала, что не может покинуть землю, — ведь нельзя же покинуть беспомощного ребёнка.

Она понимала, что её устроит только монашеская жизнь. Хотя другие девушки, ослеплённые желанием, мечтали о романтической связи, ей казалось, что

по природе её влечёт глубокое безмолвие, звучащее в унисон с духом. В то время как её сёстры фантазировали о юных офицерах и статных принцах, она задумывалась о природе сердца бодхисаттвы. Выбор уже был сделан.

Мяо Шань искала не счастья, но лишь удовлетворения, которое она ощущала, когда помогала другим; потому она уходила в глубины дворца, чтобы встретиться с рабами и работницами, которые тяжко трудились под угрозой насилия, которое ожидало их, вызови они неудовольствие стражников и в особенности её отца. Хотя в первое время она вела себя молчаливо, в силу её честности и доброты несчастные работницы позволили ей трудиться с ними в тёмной кухне у плит и ям для приготовления пищи. Ежедневно она приносила слабым и больным лекарства и мази, пищу и укрепляющие средства, которые удавалось найти. Затем глубокой ночью ей приходилось прокрадываться обратно в свою комнату, чтобы смыть сажу с лица и помыться перед рассветом. Она также считала, что труд в конюшнях — когда предоставляется возможность — рядом с животными и рабочими, столь восхищавшими её, закаляет её сердце. С каждым днём росла её решимость отречься от мира и посвятить жизнь совершенствованию духа.

仁

## ГЛАВА 4. МЯО ШАНЬ У ВРАТ

Царь, который резко отвергал преданное стремление дочери к ведению духовной жизни, запретил Мяо Шань покидать дворец. Она просила позволить ей жить в согласии со своей природой, но он провозгласил тоном, не терпящим возражений, что она должна принять его искажённое представление о дочерней преданности или стать неблагодарной и заслужить проклятие.

Когда она продолжила противиться отцовскому требованию — выйти замуж и родить сыновей, дабы сохранить мощь его династии, царь задумался об отмщении. Он искал адское место, которое бы сломило её дух. Но она стояла на своём, заявляя, что не выйдет замуж и хочет лишь следовать своим путём.

Атакуемая его настоятельными просьбами о замужестве, она наконец будто смягчилась и сказала, что выйдет замуж при условии, что отец найдёт ей мужа, который сможет объяснить ей, как победить страдания, порождаемые болезнями, старостью и неизбежной смертью.

Царю, конечно, не удалось отыскать мужчину, который бы отвечал требованиям дочери, и тогда он, багровый от гнева из-за того, что не в силах разговорами ослабить её благочестие, заставил настоятельницу местного монастыря, угрожая в случае несогласия сжечь дотла её обитель, принять Мяо Шань как послушницу и мучить её, пока воля той не сломится. Он хотел давать ей самые грязные, унижительные задания, которые только можно выдумать, в стремлении сделать её жизнь такой отвратительной, чтобы она сломя голову бросилась домой и подчинилась его воле. И напуганные монахини, обитель которых оказалась под угрозой разорения, изо всех сил старались превратить жизнь Мяо Шань в сущий ад, и поскольку монастырь населяли пятьсот женщин, у них было для этого предостаточно возможностей.

Мяо Шань, которая ни о чём не подозревала, с радостью приняла это предложение уйти в духовное затворничество. Её поселили в крошечную, суровую келью без окон, где постелью служил холодный каменный пол. Ей наказали до последней песчинки вычистить серый песок из старинных каменных стен строений, и многие недели, хотя она едва не ослепла от каменной пыли, что летела на неё с каждым взмахом метёлки, она упорно трудилась, а после этого ей вдобавок наказали каждым утром и вечером перед сном заниматься уборкой мусора. Она чистила отхожие места и загоны для животных, и, наконец, ей приказали — неважно, устала она или нет, — ухаживать за многочисленными больными и умирающими монахинями.

По ночам её чаще всего резко будили, когда она в измождении спала, чтобы она позаботилась о больных монахинях, без конца выносила их ночные горшки и вытирала с пола кровь, гной и рвоту. Сначала она впала в уныние, и ей пришлось очерстветь, привыкнув к резкому смраду их болезней. Порой она невольно вздрагивала, когда отбросы из горшков проливались ей на руки. Она увидела, к какой привилегированной и изнеженной жизни её приучили, и поняла, как и Сиддхартха, отрёкшийся от своего дворца и ушедший в несчастный, страдающий мир, что только глубокое погружение в свою врождённую духовную память поможет ей освободиться от отвращения и несчастья. И она начала испытывать проблески радости отречения, о которой говорится в сутрах.

Постепенно при посещении этих комнат недуга, пропахших запущенной болезнью, она перестала испытывать отвращение, но стала ощущать запах беспомощности и нужды. Когда её первоначальное сопротивление исчезло и она стала внимательнее присутствовать в кельях, Мяо Шань увидела, что неясные фигуры на постелях имеют глаза и лица, а дрожащие руки, от которых она прежде отстранялась, протягиваются к ней, нуждаясь всего лишь в человеческом прикосновении. Её сердце открылось.

Опустошая ночные горшки, она вскоре стала замечать, что их ужасное содержимое всякий раз имело разный запах и даже на вид немного различалось. Тогда она стала рассматривать содержимое горшков у окна и отличать один запах от другого — одни источали лёгкий металлический запах, другие были тёмными от крови, что отвечало недугам определённых видов.

Она спросила старых монахинь, за которыми ухаживала, что им известно из традиционной китайской медицины, чтобы понять, какие травы, корни, кора, грибы и листья могут воздействовать на причину кишечного кровотечения, непрерывной диареи, белого цвета испражнений и чёрного цвета мочи. При первой возможности она убегала в лес, чтобы собрать травы, которые, ей казалось, смогут помочь им. Она молотла травы под покровом ночи и готовила смеси, облегчающие боль, замедляющие образование корок на открытых язвах, размягчающие засохшую корку вокруг ноздрей или дающие безмятежный сон тем, кому, ей казалось, она в силах помочь. Она терпеливо давала зелья этим серым фигурам, чья вера в сестринское единство едва ли теперь приносила пользу, поскольку из-за инфекций и надвигающейся немощи они остались в одиночестве, с одним лишь чувством краха и разочарования — ибо те, кому они так долго молились, оставили их.

Мяо Шань также прочла всё, что смогла найти, об энергетических точках тела, на которые можно надавливать, чтобы успокоить боль или уменьшить тошноту, но она чувствовала себя беспомощной, и тогда, когда ей не удавалось облегчить их невыносимые страдания, она давала больным лишь свою любовь и молитвы.

Очищая от гноя ужасные пролежни на теле монахинь, она стала петь им о поле Дхармы, *Брахмалоке* (обители царей Дхармы), Чистой земле, где без всяких усилий достигались идеальные условия для практики и обретения плода. И порой их боль отступала, и она спрашивала себя, не уловили ли они некий

проблеск, не нащупали ли они нечто волшебное, невзирая на долгие болезни и разрушительные последствия старости.

Порой это пение превращалось в речитатив, в неторопливую реку, тѣкшую из глубины её благих намерений. В одной келье, где она многие часы пела для долго умиравшей женщины, ей показалось, что загодя наступил рассвет, наполнивший келью сиянием, при котором можно было разглядеть тончайшие черты рождающегося Амиабхи, изображённого на свитке над постелью больной. Однако, когда она оторвала взгляд от смягчившегося лица женщины, за окном всё так же царилась ночь. И руки Мяо, пропахшие телесным разложением, поскольку она держала в них руки умирающей, внезапно оказались чистыми, словно она прикасалась к небесному божеству. Она задумалась, не ощутила ли хотя бы на миг эта несчастная женщина то же самое, ведь тогда она могла обрести уверенность, что даже в смерти она не останется одинокой.

И она плакала не из-за боли, наполнявшей келью, но из-за благодати, которая наполнила их сердца. Когда же она взглянула в глаза этой женщине, в которых многие часы читалось напряжение боли и надежда на скорый конец, они выражали несомненный покой. И вот их обеих в глубинах ада окутала благодать.

Когда старая монахиня умерла, Мяо Шань с нежностью стала омывать её тело и петь ей о её истинной природе, с каждым спокойным вдохом создавая плот, чтобы тот переправил её на другой берег, на котором, как представляла Мяо Шань, было священное место, где монахиня сможет завершить начатое.

仁

## ГЛАВА 5. МЯО ШАНЬ НАБЛЮДАЕТ

Мяо Шань многое узнавала о природе подлинной молитвы и возможностях медитации любящей доброты, открывающихся в самоотдаче и внимательном служении, поскольку они наполняли каждое её действие в течение дня.

По пробуждении с первым вдохом она вспоминала своё сердце, и оно просило её духовных предков, святых, бодхисаттв и древних будд помочь ей.

Любое намерение подкреплялось ясностью и силой любви. Она многое поняла о любви, когда увидела, какими бессердечными могут быть окружающие.

Она узнала, что милосердием можно исцелять, как припарками, раны отсутствия, от которых страдали печальные обительницы монастыря.

И прихожане, часто в отчаянии, приходили оправдываться перед некой силой, превосходившей их собственную. Некоторые из них стонали о своих утратах, сокрушённые жизнью в жестоком мире, и погружались в глубины скорби, умоляя своих божеств в человеческом облике разрешить их насущные проблемы, забывая о своей собственной божественности. Мяо Шань молилась, чтобы они постигли очистительную силу прощения, когда наказывала им повторять молитву: «Сила Бога, любви, — во мне; сила Бога, любви, — повсюду». Другие прихожане, которые уже приступили к этой раскрывающей практике, сидели неподалёку — почти что в ликовании, радуясь самой жизни. Таким образом — думала она позднее — она получила интуитивное знание о том, как освобождать людей из ада, а также — как освобождать обитателей небес от чувства, что они не могут радоваться без причин.

Она также заметила, что чем больше люди развивают в себе способность ощущать боль в своём сердце, тем больше их молитвы наполняются благодарностью, а не нуждой, а их стремление служить другим становится, скорее, даром, чем просьбой.

Созерцая медленное, затруднённое дыхание умирающих, она научилась дышать. Сколько всего было в каждом дыхании — так много, так много! —

миры ума и материи в каждом вдохе и выдохе. Дыхание не делилось просто на три счёта. Между одним и двумя были неисчислимы оттенки. И перед всяким вдохом и выдохом возникло побуждающее намерение — вдохнуть или выдохнуть. Перед всяким и любым действием возникало решение: продолжать.

В медитации, во внимательном созерцании, она сосредоточивалась на том, как в дыхании меняется мир, отчётливо замечая, как мысли и чувства пытаются увести её прочь от цели. Она исследовала возникающие препятствия, чтобы ум не заслонял сердце.

И она заметила, что, когда она отмечает намерения в начале и конце каждого вдоха, ей удаётся ещё лучше сосредоточиваться на своей задаче. Что самое удивительное, такое осознание намерения, решения перед действием очистило её поступки и, наверное, во многом очистило то, что многие описывают как карму (она определяла это явление просто как «импульс»).

Поскольку она умела возвращаться в изначальное сердце, каждый закоулочек и трещинка учили её.

Она слышала песнопения везде — в главном зале и в тенистых галереях монастыря, на лесной опушке и в окрестных горных хижинах. Драгоценный камень внутри лотоса расцветал везде и пустил корни в её костях, плоти, промежутке между вдохами, когда «Сутра сердца», Праджняпарамита, расцвела в её изначальном сне. Она слышала, как звучат мантры на пыльной дороге, и хвалебные гимны доносятся со спин верблюдов, и святые пилигримы приходят за водой и отдыхом. Отрывки далёких священных книг на языках, которых она не понимала, магическим образом помогали им перебраться по мосту в другие миры.

Она училась у старых нищенствующих монахов, которые пришли из лесов, чтобы погружаться в созерцание перед образом Сострадательного, чувствуя

умиротворение в их благодатном присутствии. Они сидели у края творения, зеркально отражая безмятежность, из которой каждое мгновение сотворяются мир и ум.

Некоторые монахи не входили в монастырь и погружались в созерцательную молитву во внутреннем дворике, обращаясь не к некому Высшему существу, но к высшей *бытийности*; занимаясь духовной практикой не только ради собственного блага, но и ради благополучия других, ради мира и исцеления или ради прощения, с любящей добротой относясь ко всем чувствующим существам.



После нескольких месяцев заботы о пожилой монахине Дипананде, у которой, по всей видимости, была тяжёлая опухоль мозга, Мяо Шань заметила, что женщина начинает страдать от сильных головных болей. Постепенно у неё стала нарушаться речь, и из-за спутанности нервных связей в голове она комкала слова. «Все мои слова рушатся и путаются без священного порядка в воздухе», — говорила она.

«Удивительно, — сказала Дипананда в один из моментов ясности. — Сорок лет я вела молитвы, пела богослужения, руководила другими. Меня называли „матерью песен“, теперь же мой дар обитателям небес — словно порвавшаяся мала, молитвенные бусины, разбросанные тут и там. Мои молитвы распадаются. В них совсем нет смысла. Прошу, помолись со мной».

Мяо сказала любимой подруге: «Мать Будда Майтрея держит тебя в своих объятиях. Она знает твоё сердце. Любовь, которую ты даёшь, выходит за пределы слов. Нет дара больше, чем любовь».

Когда давление в голове Дипананды усилилось, она стала в муках метаться по постели с пересохшим ртом, и капли пота выступали у неё на лбу, от боли она дрожала. Сидя рядом с ней, Мяо Шань следила за её напряжённым от боли дыханием, открываясь безграничной неизвестности. На вдохе она растворялась в бесконечном сострадании Дипанкары (Будды, который достиг просветления двадцать четыре эона тому назад, как утверждает Гаутама, Будда нашей исторической эры), в честь которого назвали пожилую монахиню. На выдохе она помещала её в объятия универсального качества «того, кого призывают на плач мира», чьё присутствие в вечерней тени было осязаемым. Мяо Шань молилась, чтобы великая безграничность смогла освободить Дипананду от давящих тисков боли.

Она тихонько села и стала петь так, чтобы её голос проникал в сердце монахини. Она не могла сделать ничего другого — только излучать из своего бессмертного центра покой, собиравшийся в келье. Склонившись на колени рядом с пожилой женщиной, она прошептала ей на ухо, словно говорил кто-то другой: «Дипа, Возлюбленная, ангел милосердия рядом».

И вдруг в келье словно изменилась сила тяжести. Лицо пожилой женщины смягчилось, когда отступила тяжесть, вызванная болью. Она погрузилась, казалось, в состояние чистого экстаза.

И на протяжении нескольких часов эта энергия, «сияние», была настолько сильной, что каждая монахиня, которая приходила, чтобы пожелать ей спокойного перехода, оказавшись в келье, не могла не погрузиться в состояние захватывающей, бьющей через край радости. Помещение наполнял золотистый свет, изначальный свет, живущий в сердцевине всех вещей. Все купались в сиянии, озаряющем изначальное сердце. Весь день люди приходили, садились и спокойно пели у постели монахини. Её келья превратилась в освящённую часовню.

Когда позже лекарь предложил ей средство для облегчения боли, она отказалась, спокойным, безмолвным движением руки попросив собравшихся удалиться. Очевидно, она не хотела смущать или разрушать свой опыт присутствия.

Мяо Шань плакала не из-за боли, которая наполняла келью, но из-за благодати, которая пронизывала сердца присутствующих. И когда она взглянула в глаза той женщины, что прежде были тусклыми от боли, то узрела в них несомненный покой. Вдвоём они погрузились в благодать, в объятия Единого; вдвоём они вошли в рай, пребывая, казалось бы, в глубинах ада.

Когда в келью вошли оставшиеся монахини вместе со скептически настроенной настоятельницей, предполагая, что почуют кисловатый воздух предсмертного упадка, они, вопреки своим ожиданиям, увидели десятки сияющих молодых и пожилых женщин, лица которых излучали энергию, исходившую из общего сердца, единого сердца Божественного, и которых наполняло стремление ощутить лучезарность своей истинной природы, безусловной любви. Такое видение смерти насквозь служит аспекту преданности, отличающему скрытые таинства, которые невозможно описать, но можно пережить как Единство, которое мы именуем Возлюбленной.

Сидя рядом с Дипанандой, соединяя потоки своего дыхания и дыхания пожилой женщины, как если бы помогала роженице, — Мяо Шань называла это «песнопениями у врат», — она продолжала петь, чтобы помочь монахине покинуть тело, пока дыхание той постепенно замирало и она уходила. В третью стражу ночи Мяо бережно омыла тело старухи, песней напоминая ей о её истинной природе.

Словно медленно отступающий гигантский прилив, собрание погрузилось в глубокое безмолвие, и в едином вдохе молодые и старые отпустили напряжение в теле, чтобы ничто не удерживало Дипу. И, продолжая петь, Мяо Шань медленно стала заворачивать опустевшее тело в чистый хлопок.

Будущая юная Гуаньинь была ближе, чем когда-либо, к сути всех вещей.



Для Мяо Шань, когда её будили от небесных видений, уход за слабыми и умирающими, пение разных сутр, к которым лежала её душа, — возможно, их любимых, иногда размышляла она, когда омывала их изношенные тела, — стал ритуалом. Прикосновение милосердной руки благодатью ложилось на их телесные и душевные раны. Вытирая их щёки, хранившие следы слёз, она напоминала болеющим монахиням, чтобы они доверялись своему свету и разделяли своё исцеление со всеми прочими, кто проходит такое же тяжкое испытание.

Дыша вместе с ними, впуская их дыхание в своё тело, она училась чему-то у каждой брошенной сестры и забытой матери, у каждой просительницы, которая разучилась молиться из-за увядания сознания. Она приносила им весть в конце несчастной или благодатной жизни, которую они обычно посвящали милосердию и пониманию, что не нужно ничего в себе менять, чтобы духовные предки их приняли. Им нужно освободиться от потребности в совершенстве и довериться милосердию реальности.

Многие умирающие звали её. Она становилась ангелом.

Песни Мяо Шань о добрых драконах Чистой земли, играющих с жемчужиной великой мудрости, напоминали иным монахиням колыбельные, что матери поют своим детям. А иногда ангелы милосердия из песни начинали подпевать ей, когда на протяжении многих часов она с глубокой нежностью держала за руку умирающую возлюбленную; песня замедлялась и обращалась в шёпот, когда та отпускала священное старое тело.

И она рассказывала им о других мирах, о сферах освобождения, завершённой практики, которая ожидала их в сердцевине Бытия. Об их совершенной изначальной природе, которая проявляется на горах и у рек, где можно бродить в состоянии вдумчивой медитации, о залах, наполненных духами ушедших, умиротворёнными благородной тишиной, которая рождается из коллективного сосредоточения, многократно превосходящего обычное, снимающего завесу, чтобы «видеть, как видит Бог».

И когда они умирали, песня превращалась в песнопение — *«Gate gate парagate парасамgate бодхи сваха»*. «Ушедший, ушедший, ушедший за пределы, полностью ушедший за пределы, просветление, приветствую тебя!» — позднее, став Гуаньинь, она внесла его в свою передачу «Сутры сердца Праджняпарамиты», в эту поразительную ясность совершенства мудрости. Песнопение затихало с каждым часом, и дыхание Мяо Шань соединялось с дыханием умирающих, они становились неразличимыми; одно дыхание, один ум, одно сердце.

И когда её звали, чтобы завернуть в ткань разлагающиеся трупы, она обнимала и укачивала их, словно каждый был её единственным чадом. Она пела гимны и колыбельные и распевала великую мантру освобождения, энергия которой скользила вдоль позвоночника.



Когда настоятельница прослышала, что её жертва ликует там, где ей уготовили адское пекло, она испугалась за свою жизнь. Царь, несомненно, отрубит ей голову, если жизнь Мяо Шань не станет в должной мере невыносимой. Она придумала решение — Мяо должна была заботиться о самых обездоленных: слушать безутешные причитания молодых женщин, которых избивали или

насиловали и которые искали прибежища в монастыре. И тогда Мяо Шань, помимо прочего, стала слушать о худших часах жизни этих женщин, непрерывно ощущая дыхание в центре груди, в болезненной точке горя, освобождая путь в своё сердце, чтобы укрыть переживших такую невыразимую боль таинственно-умиротворяющим состраданием своей природы будды, милосердием вечно рождающегося Авалокитешвары. Она укрывала их плащом сострадания, дарованным любовью. И когда некий сокрушённый горем ребёнок, совращённый взрослыми, положил голову на плечо Мяо Шань, она стала Матерью милосердия.



Монахини, которые многие годы в страхе поддерживали жестокий внутренний устав для дочери правителя, полагали, что Мяо Шань готова сломиться в любой момент. Они не ведали, что смогли ответить на её вопрос о том, как с открытым сердцем принимать болезнь, старость и смерть. Осуществляя своё стремление к полноте, она радостно поднималась с холодного пола, готовая служить страждущим и держать за руку несчастных, на которых обрушился безжалостный мир. Её сострадание росло от каждой встречи со страданием, пока монахини, приходившие будить её, не начали замечать, что она уже медитирует, сидит у постели больной или монастырской двери, чтобы приветствовать скорбящих. Иногда она даже стояла у дверей монашеских келий, когда они оплакивали свои сомнения и недостаток веры.

И, исполнившись преданности исцелению всех чувствующих существ в этом мире, который так нуждается в лекарстве любящей доброты, она приняла обет бодхисаттвы: «Пока существует пространство и пока остаются в мире живые существа, до тех пор буду оставаться в нём и я, дабы рассеять его невзгоды».

Она обещала спасти тех, кто едва-едва держится на плаву и почти тонет в бурных потоках бытия. Она протягивала им руку, чтобы направить их на твёрдую почву. Она звонко призывала всех заблудших — из одного лишь сострадания.



## ГЛАВА 6. МЯО ШАНЬ В АДУ

Царь, ожидавший, что Мяо Шань будет жалобно стучаться в его двери, прося прощения и соглашаясь выйти замуж за любого, кого он выберет, чувствовал недовольство, поскольку его план, очевидно, не сработал. Когда прошло больше года, он впал в ярость и потребовал, чтобы настоятельница объяснила, почему не исполняет его приказы. Та отвечала, что часто спрашивала Мяо, готова ли та вернуться к беззаботной жизни во дворце, но молодая женщина неизменно отвергала её предложение со словами, что она наконец обрела свой дом. Когда царь прослышал, что она хочет продолжать подобную жизнь, не меняя ни одного из условий, в которые её ставили, лишь бы как можно дольше оставаться в обители, он разгневался. Обезумев от ярости, он срубил дерево бо, посаженное Мяо Шань, и приказал казнить её.

Однако тело Мяо Шань, казалось, излучало решимость следовать своему пути, и палачу не удавалось казнить её — притупился топор, сломался меч, разбилось копье и, наконец, удавка превратилась в цветочную гирлянду. Её отец приказал казнить палача, поскольку тот не повиновался его приказам. (Здесь в некоторых версиях говорится о небесном тигре, который вмешался, чтобы уберечь её тело от вреда, но, вероятнее всего, её защитила именно сила глубокого сострадания.)



Однако Мяо Шань, которая понимала, что бедняга невиновен, покинула своё тело и приняла обличье смерти, как должны поступить и мы, чтобы защитить безутешного палача от кары. Она взяла на себя кармический долг своего палача и даже, как щедро добавляют, своего отца, чтобы спасти их от грядущих мук. Её безграничное сострадание поглотило жестокость отца, и слёзы палача падали в её тонкие руки, а затем она позволила тяжести их деяний увлечь себя в ад.

Величайшая любовь — любовь, которая спасает других от самих себя либо здесь, либо в другом мире. Разве Иисуса почитают не потому, что, как утверждают, он умер за грехи людей? Даже атеист, не верящий ни в какие рассказы, басни и суеверия религий, может уважать это намерение, этот простодушный настрой, когда о других заботятся больше, чем о себе. Существует ли более достойное определение любви, чем милосердие?



И когда Мяо Шань провалилась в бесплодный ад, она увидела, как и в монастыре, что именно втягивало людей в эту ужасающую круговерть. Возможно, ни один мир так не нуждался в сострадании, как этот. Она плакала, когда видела, какой вред бессердечие, скупость, привязанность и насилие обитателей ада причиняли им самим и другим людям. Как их сокрушали, хотя они даже не понимали, за что. Все их израненные маски и истерзанные нервные окончания потеряли чувствительность; вся их безжалостность к себе и другим, что мешала им расправить плечи, восстановить человечность, раскололи её сердце на тысячи осколков, наполняя светом окружающую темноту. И её сострадание, рассеивающее заблуждения, заставлявшие их

верить, будто они заслуживают страданий, давало каждому из них место в её безграничном сердце.

И мученики, окружавшие её, умоляли о прощении. Тогда, ощущая, что все они заслуживают утешения в своём стыде и ненависти к себе, она учила их прощать и принимать прощение; освобождаться от напряжения в сердце, что не даёт отпускать гнев и мстительные чувства по отношению к себе и другим. Она вдохновляла их обращаться к сердцам тех, кого они могли ранить словом, делом и даже мыслью, и просить их о снисхождении к своим несправедливым действиям; затем она прощала их за те поступки, которые они ещё не могли увидеть.

В аду она учила внимательности к настоящему, в которой обитают все чувства, атакующие ум и разрывающие сердце, в которой обретают прибежище любые болезненные эмоции. Она говорила, что нужно непрерывно сознавать в сердце, что происходит прямо сейчас, — и этот опыт, как мы слышали от одного узника, решившегося внимательно изучить собственные боль, страх, тревогу и страдание, был более болезненным, чем девять лет, проведённые им в ожидании смертной казни.

Она учила обитателей ада сострадать себе и другим, искренне соприкоснуться со своими товарищами. Она говорила, что в некотором смысле ад — благоприятнейшее место для практики, ведь причина и возможность прекращения страдания здесь очевидны, как нигде больше. Ад был общиной единомышленников и потерянных душ, воссоединяющихся с собой, развивающих любящую доброту, которую можно отдавать другим.

Она отдавала сердечную гармонию ничтожности ума, когда повторяла им слова Будды: «Ты можешь обыскать весь мир — и не найдёшь никого, кто был бы достоин любви больше, чем ты сам». Тогда они начинали рыдать и не могли прекратить поток слёз. Так совершался первый шаг очищения.

Она завещала продолжать эти удивительные практики до конца своей жизни. И не забывать прощать тех, кого вы ранили, кому навредили, кого обделили доверием в мире. Скажите им: «Прошу простить меня за любой поступок, совершённый мной намеренно или ненамеренно, который заставил тебя забыть о твоей изначальной красоте и ослабил твоё изумление». И, возможно, однажды вы сможете обратиться к себе и, назвав себя по имени, сказать: «Прощаю тебя».

Чтобы стать целым, нужно прожить немало эпох. Мяо Шань простила самому аду его существование.

Она стала вдохновительницей внимательного преобразования, которое побудило обитателей ада простить себя, отчего они смогли пойти и учить других этому великому милосердию. «О, что мы делаем друг с другом!» — восклицали некоторые, когда сознавали причину страдания и возможность его прекращения.

Они продолжили путь, и их сердца постепенно стали раскрываться; тогда, прикоснувшись к каменистой почве, она призвала в свидетели землю, открывая око красоты, — на плодородной почве взошли леса, на холсте их ума цветы расплескали краски, сверкающие реки и величавые горы благословляли молнию, прорезавшую небо. Солнечный свет озарил тех, кто истосковался по сердцу и имел уши, чтобы слышать. Те же, кто «ещё не мог видеть», открыли глаза.

Через какое-то время её присутствие проникло внутрь стольких сердец, что проклятые услышали, как в воздухе, прежде зловонном и гиблом, разносится песня. Возможно, то была их изначальная песнь. Музыка, не звучавшая здесь тысячи лет, погасила адское пламя, и цветущий лотос Дхармы пророс в тлеющих углях. Тогда все древние демоны, глаза которых привыкли к темноте, снова начали слышать и видеть; им стало настолько легко, что они смогли понять, что требуется для возвращения в небо, погребённое в их

сердцах — почти позабытое. Мейстер Экхарт, выдающийся христианский монах-мистик Средневековья, мог бы здесь сказать, что предпочёл бы оказаться в аду с Иисусом, чем в раю без него.

Проливая милосердие во тьму, Мяо Шань стала бодхисаттвой Гуаньинь.

Она освободила ад с песней:

Древние истории, легенды о творении  
не помешают Аиду обратиться в рай.  
Руми сказал человеку, который любил истину:  
«Твоя вода — огонь».  
Он обратил зиму в весну.  
Он учился на своих ошибках.  
Бывали моменты, когда,  
в отупении от раздумий,  
мы забывали, что проходим сквозь ад  
на пути в небеса.  
И если это небесное сияние  
не отвлечёт нас  
слишком — пробуждённые  
благодатью,  
мы продолжим путь сквозь небеса  
в безграничный простор,  
пред которым они меркнут.



Сильно же изумился Яма, Владыка преисподней, главный бюрократ, когда осознал последствия пребывания Матери милосердия в аду. В страхе, что, если она останется, он потеряет работу всесильного чиновника и вершителя судеб, он незамедлительно отослал её прочь, отправив в ссылку на остров Путошань в архипелаге Жушань, что в Южно-Китайском море.

Обратив великую трагедию в прекрасную возможность, обитатели подземного мира обрели свободу и смогли подняться в небеса. Превращая пламя в цветы, освобождая их взор от жадности и бессердечия, Гуаньинь дала им защитные мантры и священные песни, чтобы они несли исцеление в лучший мир. Она преобразила ад в рай и, возможно, засеяла почву семенами первых воплощений тех, кто однажды сам даст обет бодхисаттвы. Сколько семян добрых и благородных рождений проросли в момент освобождения из ада?



Стоит сказать, что рассказывают и другую историю о пребывании Гуаньинь в аду. Присяжные адского суда захотели собственноручно убедиться, оправдаются ли слухи о её святости и великодушии, если она столкнётся с безграничным страданием, и потому приблизили её к себе настолько, чтобы получить её благословение, дабы суметь вернуться на землю, освободившись от беспамятства, которое изначально и низвергло их в ад.



Поскольку Гуаньинь защищала свои женские права и не соглашалась выходить замуж против своей воли лишь ради рождения наследника, она считается защитницей прав женщин — и права вообще всех людей — выбирать свой естественный путь, а также защитницей при родах.

Будучи защитницей женщин, она шептала беременным в левое ухо, что они — центр Колеса жизни, главные алхимики, которые объединяют в своей утробе стихии, орошающие семя и дающие ему воздух, что они — Лучезарные. И она пела зародышам в утробе, рассказывала им красочные истории исцеления и напитывала их гены склонностью к милосердию.

Женщины были имуществом, обречённым на роль жён, и супругов им выбирал отец, нередко чтобы улучшить деловые отношения. Чаще всего прирождённым правом их сыновей была гибель на войне или цепи рабства, пока Гуаньинь не предложила альтернативу этой тоталитарной традиции. Отказавшись от замужества и тем более деторождения, она стала образцом личности, следовавшей своему совершенному Дао, душой, преданной делу освобождения от препятствий к освобождению.

Гуаньинь пришла в ад как принявшая обет и вышла оттуда бодхисаттвой, духовной героиней, основная практика которой состоит в служении — с ясным умом и открытым сердцем — всем чувствующим существам, которое определяет приверженность человека в своей духовной практике не только собственному освобождению, но свободе всех чувствующих существ — в любой форме, на любом плане бытия. Это действие из уровня сознавания, призванное освободить всех существ, при этом понимая, что, по сути, всё изначально едино с безграничностью Бытия.

Изгнанная из ада в рай Ароматного острова, священной горы Путо, она ощущала, как дыхание входит в мировую точку скорби, ставшую чувствилищем сердечного центра, она с состраданием и любящей добротой обращалась ко всем чувствующим существам:

Пусть все существа освободятся от страха  
и смятения. Пусть мы освободимся  
из ада, поднимаясь к свету.  
Пусть все принявшие обет и бодхисаттвы,  
ожидающие между небом и адом,  
обретут достаточно рождений, а эта молитва,  
что способна лишь умножать двойственность,  
умолкнет в Единстве.

Окутав просящего своим покрывалом, она молит, чтобы взошли ростки  
благодати.



## ГЛАВА 7. ИЗГНАННАЯ В РАЙ

Взбираясь на священную гору, Гуаньинь обозревала искрящийся мир. Она повторяла *Гаятри*, отдавая должное восприятию всех чувствующих существ в изначальном уме, из которого сотворена всякая материя: «Земля, Небо, Звёзды, узрите Солнце, источник света, исходящий из сердца Источника, да придаст он форму вашему уму\*».

Затем она неподвижно села на горный уступ, охраняемый двумя древними можжевельновыми кустами, и медитировала на протяжении десяти лет. Она возвращала в себе милосердие ко всем чувствующим существам, и её тело обросло землёй, а пышные травы поднялись выше её головы. Она обнимала мир безграничным состраданием.

Мяо Шань села на залитый солнцем клочок земли, на уступ у границы моря, и поклялась не вставать с места, пока не обретёт единство с составляющими ума и тела, земли и неба.

На Путошане бодхисаттва дала обет не вставать с места, пока сердце небес не соединится с человеческим сердцем. Смена времён года, приносимые ветром листья, кусочки коры и дрейфующая почва, окутывавшая её, стирали форму Гуаньинь. Шли годы, и наконец осталась только беспредельность, её подстилкой для медитации стала земля, что окружила и обняла её, — прекрасный зелёный холм, где часто отдыхали драконы. Горы и реки были её природой. Её поглотило абсолютное безмолвие, она растворилась в сострадании ко всем чувствующим существам.

Оставив Мяо Шань стражам стихии земли, она достигла пробуждения и встала в покрывале лугов как Будда Бесконечного Сострадания. Освободившись от времени и формы, она сделала достойных посланниками сострадания,

---

\* Перевод, предложенный Гэри Снайдером несколько лет назад.

исцеляющего мир, и украдкой наполнила благословениями наши мечты, чтобы дать милосердное руководство сердцу ума.

Освободившись из своего кокона, она даёт всякому возможность принять обет бодхисаттвы, который, возможно, позволит приблизиться к осуществлению импульса, именуемого кармой.

Бодхисаттва Гуаньинь, обретшая покой в Дхарме, многие годы излучала сияющую безмятежность, и Будда Гуаньинь говорила: «До Будды — бодхисаттвы и принявшие обеты, которые в этой жизни берут на себя обязательства, а также те, кто начинает действовать на благо всех живых существ, принимая обет бодхисаттвы. Теперь я дам вам этот обет, как ныне его порождают во мне все сострадательные будды».

Имей милосердие ко всем живым существам,  
береги их благополучие как зеницу ока.  
Не упускай возможность поступать  
во благо другим.

Существа теплокровные и хладнокровные  
бесчисленны; я клянусь помочь им.  
Иллюзии обособленности неисчислимы;  
я клянусь пробудиться вместе с ними.

Пока существует страдание,  
я обязуюсь защищать с милосердием и вниманием  
тех, кто ещё не способен видеть и быть увиденным,  
чтобы достичь просветления на благо всех чувствующих существ.

Чтобы лучше слышать плач неслышанных,  
чтобы лучше видеть работу, требующую завершения.  
В открытом сердце и ясном уме,  
пока продолжается страдание,  
да останусь я, дабы развеять заблуждение  
и несчастье мира.



В последующие тысячелетия Гуаньинь медитировала о благополучии мира, изжив иллюзию, которая порождает рождение и смерть, как и все будды, что предшествовали ей.

Почти любой прообраз духовного пути предполагает, что мы должны пройти через ад на пути к чистой осознанности, неотличимой от безусловной любви, к Чистой земле нашей озарённой природы. В некоторых случаях этот процесс пробуждения и «просветления» является тем, что даосы называют «самосожжением».

Поскольку Гуаньинь достигла неограниченной мудрости и сострадания, многим людям трудно было представить, что она в реальности была просто человеком, проливавшим миллионы слёз на протяжении стольких же жизней, рождающим любую мысль и умирающим любой смертью.

Поскольку она является выражением почти невероятного сострадания, обнимающего всех нуждающихся существ, Гуаньинь иногда изображают с тысячью рук. Однако, возможно, её сияние иногда ослепляет нас потому, что дело не столько в бесчисленных руках, простирающихся от «нимба света», окружающего её, сколько в непоколебимом намерении принимать каждый призыв, молитву и плач, обращённые к ней. Эти иллюзорные руки, эти лучи света также испускают тысячи посланников сострадания, которых создаёт непосредственное переживание любящей доброты. Окутывающий свет вернулся, усиленный тысячекратно. Такова помощь матери-бодхисаттвы.

И, как гласит легенда, также считается, что она обладает множеством голов, как формы некоторых индийских богов. Думаю, это связано с её способностью слышать плач нуждающихся на всех уровнях, во всех направлениях. Однако если обращаться к многочисленным индивидуальным историям людей, которые, очевидно, спаслись от опасности смерти, многие рассказывают, что она предстала перед ними анфас. Даже те люди, кто встречал её в толчее духовных праздников, говорят, что она смотрела прямо на них.

И, естественно, иногда её описывают как тысячеглазую. Конечно, она имеет тысячу глаз, как и всякая добросовестная мать.

Сострадание даёт интуитивное понимание причин страдания и его прекращения. Гуаньинь почитают за это чувство освобождения в уме и лёгкость тела. Когда мы призываем Гуаньинь в свою боль, пробуждается наше изначальное сердце, безграничное милосердие нашей глубинной природы.

Стать Гуаньинь — значит признать необходимость тяжелейшего труда и преданности, которая приносит плоды. Её достижение не было даровано ей неким небесным судом, Зевсом или Святым Духом, но стало результатом обретённого тяжким трудом отречения от всех земных удовольствий, чтобы сделать, как говорил Будда, «то, что должно быть сделано».

В мире, в разуме, в теле, где бушует война, ни одно активное или пассивное качество не исцеляет больше, чем подлинное сострадание.

Спокойствие невозможно без милосердия.

Милосердие — забытая необходимость, о которой редко задумываются. Милосердие искажено неправильным употреблением этого слова. Его нужно восстановить в правах, поскольку это понятие использовали для того, чтобы бессердечно укреплять стыд и самоотрицание, например, словами: «Помилосердствуй! Помилуй меня, жалкого грешника». Оно потеряло свой заряд.

Когда Гуаньинь прослышала о том, что милосердие больше не способно искоренять страдание и даровать радость, она стала плакать и оживлять его смысл в наставлениях своего пути.

*Гуань ши инь пуса* — призыв, повтор её имени, ведущая мантра бодхисаттвы / Будды Гуаньинь, мантра, которая стремится, ежедневно звуча из уст десятков миллионов, достичь её совершенного слуха.

仁

## ГЛАВА 8. ИСТОК ПЕСНИ

Освободив демонов, чтобы они вступили на путь бодхисаттвы, и исполнившись глубокой радости, Гуаньинь раскрыла все сердца, чтобы наполнить их милосердием и состраданием их Истока песни. Такая песнь заключена в первом проблеске сознания, ожидающего рождения.

Гуаньинь пропела «песню», которая пробуждала эволюцию и развитие искусства самопостижения на протяжении многих эонов. Это песнь, которую нужно спеть себе, и сначала её скорее чувствуешь, чем слышишь. В истоке каждого из наших миров у этой песни нет слов, но слова возникают после признания и хвалы — слова ожидания и восторга, в которых звучит доверие к происходящему и восторг неведения того, что ожидает в грядущем.

Прежде Будды, даже прежде «Я есмь», в огне, в воде, в воздухе отразилась песня. Песня рождения непрощено возникла из горстки земли. Начало, превосходящее разум, видело мелодию, записанную в Солнечной системе, спрятанной в центре каждого дерева.

В мерцающих ритмах огня возникли наши первые медитации. Но ещё прежде, чем огонь был заточён в клетку кострища, возникли неприручанные, углублённые созерцания у реки и покой в шелесте деревьев под ветром, что превосходил понимание. И полновластное господство земли, которое различало лишь сердце, пробуждалось, чтобы встретить наши ноги, когда мы танцевали. Когда молния ослепляла ночь меж звёздами, сердце знало, что есть силы, которые мы едва ли можем назвать. Отзываясь в бесконечности наших костей, оно манило дух вперёд.

Скользя в полости, похожей на матку, с запечатанными жабрами, умящённые дыханием, теперь мы осознаём сознание. Мы вовлечены в эволюцию, вмещающую историю движения, которое гудит в наших клетках.

Всякая духовность и даже религия вполне могли зародиться в пустынях, лесах и уединённых пещерах из беспорядочных, но естественных спонтанных движений тела, проблесков сознания, откровений духа, мистических подъёмов. Глубинные откровения души рождали пророчества и целительские силы. Так мы открыли свой изначальный огонь.

Когда тысячелетия тому назад этот свет спонтанно возник, лучезарно сверкая под раскидистыми смоковницами или снаружи тёмной пещеры, разбивая тело, размягчая ум и раскрывая дух, лишь немногие смогли отыскать нужные слова, смогли сказать, что всё непостоянно и исполнено благодати.

За тысячелетия до того, как поменялось время, в лесах Индии *риши* расшифровали песнь, которую они называли «торжествующей песнью», в «Гите», Ведах и Упанишадах. Превосходящее разум начало осознало присутствие *Всего во всём* в геометрии атома на карте Солнечной системы, спрятанной в центре каждого дерева. Великий Дух пел в ряби ручья и шелесте листвы овеваемых ветром деревьев. Память и разум отражались в пламени кострища. Призываемая мечтами, которые вели к грядущим мирам, где у всех были слегка очарованные улыбки и глаза, словно из рога изобилия излучающие сострадание, Гуаньинь пела:

Такова песнь, петь которую призвано сердце, и ум создаётся, чтобы разгадать её, как слова оракулов эллинской Греции. Нас ждёт песнь, творящая певцов — Будду и Чёрного лося, Иисуса и волхвов, Марию и нас самих. Исток песни, быть может, вдохновил эволюцию человека и после многих эр обратился в Будду, Иисуса и Анандамайю Ма — так и развитие нашей песни отражает нашу личную эволюцию.

Самопознание заставило звучать наши песни, позволило им взрасти, поэтому мы сами можем слышать эту музыку. Они воспевают возможности духа. И радость обнаружения этого качества сознания, которое мы зовём сердцем. Сначала их скорее чувствуешь, чем слышишь.

Песнь исходит из центра груди и раскрывает тело. За открытостью следуют ясность и радость, и слова, что выражают нашу изначальную мудрость, доходят до языка и начинают звучать.

На краю нашей Вселенной, где страх может сковать тело, а сомнение — превратить сердце в камень, мы расслабляем живот, чтобы смогла родиться песня. Отрываясь от своих представлений о себе, навстречу своим возможностям, мы с дрожью и вздохом растворяемся.

Следуя по реке, ведущей от личного к всеобщему, в своей боли мы узнаём также чужую боль. В нашем стремлении к свободе — зов всех, кто также жаждет освободиться из тюрьмы своего «я». Открывая их внутри нас, песнь, что вмещает всех живых существ, сближает землю с небом, чтобы освежить нашу духовную память и напомнить о том, что должно быть сделано.

## Первый урок пения

Прошлой ночью, засыпая, на последнем вдохе я мог бы перенестись в небеса или ад — и не пожалел бы.

Сегодня утром Вселенная танцевала предо мной, когда я пел. Она любит эту песнь.

Сразу за бровями, где лобные доли соединяются, словно руки, сложенные в молитвенном жесте, — престол творения. Это алтарь, где можно слушать хорал Бытия, тихую внутреннюю песнь. Это возвышенность, с которой мы прыгаем в неизвестность.

Когда сердце и разум пребывают в гармонии, они создают песню. Это жизнь, звенящая в клетках.

Ощущение своего присутствия в Присутствии. Река, впадающая в бескрайний океан.

Это, конечно, любовная песнь, которая, когда её поют, преображает.

Эта песнь отдаётся болью в пространстве между умом и сердцем. Первый аккорд скорбит об отсутствии победы; последний — радуется ей. Первый откровенно горит в одиночестве на кресте своих желаний. Это молитва кающегося грешника. Второй вливается в милосердный хор прощения.

И когда мы слышим эту песнь, знаем эту песнь, то, вопреки всем законам небес и земли, даже однажды начавшееся не имеет конца...

В этой песне певец знает, что всё, уступающее такому восторгу, есть страдание. Что лишь тоска сердца совершает весь труд. Он знает, что обыденный ум не даёт истинного понимания.

Когда певец умолкает и песнь продолжается, ты знаешь, что можешь держать эту ноту вечно. И держишь её, пока у края времён, где сознание превращается в вещество, не обнаружишь, что изначально сама песня создавала тебя.

Есть песнь, которую нужно спеть. Нужно услышать звук флейты. И даже увидеть незримую розу.

Нельзя сказать, что ты совсем позабыл. Одни закаты прекраснее, чем другие. Отдельные звуки трогают сердце. Цветы всё ещё привлекают твой взор.

Мир обширнее, чем мы видим из своего тёмного угла. Это не всегда легко. Нужен всего лишь миг. И никогда не знаешь, когда может настать этот миг!

А пока пой все возможные песни, чтобы найти свою песнь. Обретя же её, позволь ей сотрясать ум-сердце, словно гигантский орган с трубами в древнем соборе.

Пусть она расшатает балки наших самых драгоценных и красочных представлений.

Самообман оставляет нас в тисках желания. Но вдох за вдохом мы можем вспоминать песнь, слышать флейту, вдыхать запах розы. Вдох за вдохом мы можем наконец родиться и завершить рондо.

Когда луна обращается в вой койота и крепко спится у огня, я вспоминаю.

Нет «здесь» и «там», а «то» и «это» — проклятие. В этот миг, который неизбежно переходит в следующий, я слышу эту песнь. В какой же тишине нужно пребывать — одна лишь мысль может нарушить её.

И я начинаю петь.

Сначала песнь отзывается в сводах сердца, но вскоре вырывается за всякий предел, и моя песнь становится той, которая поёт себя сама.

В ночи раздаётся радостный звук.

Маленькая коричневая сова на сосне вертит головой. Койоты вытягивают шеи. Луна останавливается. Словно всё вокруг помнит всё в тишине между мыслями. Изначальную песнь поют умирающие и заново открывают рождающиеся. И даже Моцарт не смог бы спеть её лучше, чем ты. Когда я смотрю в твои глаза в поисках своей настоящей песни, волк оглядывается. Он приближается к тёмному центру, плотному янтарию, в котором я заперт, словно жук Юрского периода. Глаза волка придают форму бесформенному. Я чувствую своё горло сразу над сердцем. Проваливаюсь в лес и ничего не слышу. Теряюсь среди листьев и жуков. Почти вымершая саламандра бродит по моей почти исчезнувшей ноге. Тело — отличный сосуд для звука. Зов китов разносится по клеткам. В сердце поют множество соловьёв. Мы поём одну песнь. Она всего одна. Она творит и нас тоже. Саблезубая тигрица тоже слышала эту песнь и всегда помнила её. Её золотистые глаза светились. Она знала, что никогда не умрёт.



## Второй урок пения

Всякая песнь ждёт до начала времён. Она возникает, когда сердце пускается в странствие.

Нужно расслабить живот, чтобы песня смогла звучать.

В поисках первой песни мы открываемся её мелодии.

Мы отпускаем напряжение в животе, беспомощность, погребённую в мышцах.

Ты напряжён, словно готовишься падать.

Когда я опускаю щит, защищающий от боли, неведомый страх тонет  
в нежданном милосердии.

Когда я устраняю напряжение привязанности и постепенно принимаю её, мои  
границы тают.

Я отдаю дыхание океанскому приливу и отливу в движениях живота.

Всё больше расслабляюсь.

Всё больше отпускаю.

Одно за другим ощущения, мысли растворяются в океане живота.

Когда расширяется переживание Бытия, на свет пробивается внимательность,  
шепчущая о мягкости, затем о прощении, которое позволяет прорасти песне.

Броня над животом тает.

Поднимаясь из его океана, мы следуем за дыханием в сердце.

Отпускаем жёсткость, которая удерживает наше страдание.

Всякий вдох, входящий в глубину сердца, в центр груди, озаряет светом  
покинутые тени.

Словно возникает некое движение внутри груди.

Благословляя тысячи воплощений, полных любви и потерь, дыхание,  
не встречающее препятствий, проникает во врата сердца.

Рождается русло для песни.



### Третий урок пения

Как знает каждый певец, нужно высвободить дыхание — только тогда можно взять хотя бы одну ноту. Иногда, прежде чем петь, нужно прочистить горло — избавиться от многолетней путаницы. Расслабляя живот, мы делаем спокойный вдох. Сначала этот вдох должен созреть в животе, затем пройти сквозь сердце, чтобы раскрыться в сознании и прочистить горло, чтобы внимательность обратилась на себя и мы услышали одну чистую ноту.

Отпуская дыхание, больше не держась за него и не пытаясь его контролировать, но доверившись ему, чтобы свободно вдыхать в бескрайнем просторе внимания, мы учимся балансировать в пустоте.

Песня поётся сама собой, из тихого внутреннего голоса, и мы с доверием смотрим в неведомое будущее.

Чем глубже песнь, тем меньше присутствует певец или что-то иное, что отделяет нас от неё.

Не певец творит песню, но песня творит певца.

Прорезая лихорадочное отождествление с вещами, в радостном открытии, раздаётся песнь. Мы сами — то, что мы ищем всю жизнь.



## Четвёртый обертон

Когда певец проявляет песнь, мы перестаём владеть своим дыханием.

Отдавшись песни, мы преклоняем колени перед Божественным в себе. Очищенное до света, оно восходит выше богов и призраков прежней обусловленности.

Песнь лучезарно парит в серебристом воздухе, манит за пределы известной нам Вселенной.

Больше не опираясь на представления о себе и погружаясь в радость от возможности изменяться, мы с трепетом и вздохом растворяемся.

Мы слышим звук флейты, который, зародившись у основания черепа, отдаётся в гулкой полости двойной спирали и который, как уверяет опьянённый Богом поэт Кабир, освободит нас. И порой — трепещущее сквозь этот звук дыхание, а в благодатные моменты — дыхание внутри этого дыхания.

Мы слушаем почти в ликовании, словно позвоночник — та флейта, и вступаем октавой выше. Мы в предвкушении. Наши руки вздымаются сами собой, чтобы ловить новые миры из плодородных куплетов, столь древних, что их ритм звучит в нашем пульсе. У подошв этих ног — рябь, ведь мы ходили по воде

до рождения и ходим по ней в момент смерти. Внутри живота, в центре груди, у макушки головы мы творим себя в песне.

Безграничное сознание неотвратимо увлекает нас за пределы, в песнь столь чудную, что творение замирает и любит себя собой.

От самых истоков песни, вплоть до пределов ума и за его границами, есть сияние — опыт безграничного сострадания.

Теперь мы вольны превратить свою жизнь в песнь о любви.

## Песнь без конца

Последний урок пения обновляет тело.

Когда песня эхом отдаётся в черепном куполе, пламя загорается в родничке.

Оно легче мыслей, на поверхности которых отражается мир, словно сознание сновидца, проникающее в неизведанную землю, расширяющееся и растущее.

Поднимаясь от макушки, по Вселенной проносится ликующая преданность, что благословляет даже незримые миры.

И в сердцевине песни —  
тишина, столь глубокая,  
что форма не может проявиться.  
Это безмолвие, что предшествует  
Слову.  
Время и безмолвие превосходят,  
полностью превосходят ушедшего.

Оставляя всё прочее позади, восторг идёт вслед за светом. И затем пребывает в ясном свете, который приветствует умирающих и полноценно рождённых.

Когда мы внимаем песне, звучащей в нитях двойной спирали, мы рождаемся заново. Приливы новорождённых звёзд и распадающихся лун наводняют Вселенную каждой клетки.

И там, где мы ожидали встретить певца, мы встречаем лишь идею певца.

Все наши знания бесполезны, поскольку мы ничем не владеем.

Истоки песни раскрывают перед нами долину земли бытия.

Дикая мудрость, звучащая в строках песни, соединяет десять направлений. Свободная от препятствий рассудка, она открывает, что даже страдание идеально вписывается в порядок вещей. Поднявшись над удовольствием и болью, мы видим, что наша привязанность к ним создаёт воплощения во времени. Мы вступаем в свою истинную благодать, в исток песни. Больше некуда идти. Больше нечем быть. В бытии нет истины, что выше понимания.

Кроме этого остаётся только любовь.

В послезвучии нашей истинной песни возникают благословения, слишком прекрасные для слов.



После того как Гуаньинь, сидя на большой скале, дала наставления об истоке нашей изначальной песни, она стала петь морским драконам, которые охраняли её священный остров; она напевала им о рождении будд, когда морские драконы поднялись на поверхность, чтобы почтить её.

Она кланяется поднявшимся; призывая великие воды, добрые драконы подплывают к ней. Она развивает извечные отношения с драконами — просителями Южного моря, что собираются ради её благословения.

Её также знали как Мать всех океанов сердца и ума, поскольку она заботилась о волнах Южно-Китайского моря и о скитающихся по ним рыбаках. А также защищала всех тех, кто оседлал волны в медитации, вздымаясь и опускаясь на волнах океана бытия. Она защитница Дхармы, вдохновляющая человека наблюдать ветры, что дуют со всех сторон и могут сбить с курса разум. Она защищает паломников, что переходят на другой берег. Драконы внимательности перекусывают якоря привязанности.



## ГЛАВА 9. ГУАНЬИНЬ И ДРАКОНЫ

Этимология слова «дракон» близка этимологии слова *випассана*, которое описывает практику внимательности и означает «видеть ясно».

Эволюционный предшественник дракона — нага. В нервной системе произошёл прыжок, вторящий прыжку в неизвестность, превратившему скользкую ящерицу в летучую птицу, выброс первичной энергии, которая освобождается из бесформенности и обретает форму. В этом большом взрыве Бытие обращается в бытийность.

Дракон, вопреки преданию, не вьёт своё гнездо в Китае. Он обитает в основании позвоночника и зовётся эволюцией. В ходе эволюции, когда рептилии превратились в птиц, они научились не только летать, но и мечтать. В этом (ре-)эволюционном скачке сознания проясняющий свет ума рассеял многочисленные тени, что притворялись реальными, позволяя проникнуть в природу сознания и духа.



Дракон, будучи, возможно, недостающим звеном между планами реальности, также олицетворяющий эволюцию от ящерицы до птицы, возникает в промежутке между уровнями бытия. Это проводник шамана.

Мать драконов говорит, что утверждающие, будто она существует, правы, как и те, кто говорит, что её не существует; она не станет оспаривать ни одно мнение. Являясь как простором меж иллюзорно плотными мыслями, так и круговоротом майи («иллюзии») самой мысли, она не занимает сторон, но дарует милосердие при возникновении трений.

Обитатель промежуточной сферы, дракон, — недостающее звено, нечто среднее между Кецалькоатлем и птеродактилем, космическая встреча двух амфибий на космическом мосту, мозолистое тело, соединяющее небо и землю. Он парит, словно Гуаньинь, в пустоте, там, где целитель делает возможным исцеление, устраняя омрачения сердца, и делает возможным священное.



В азиатских культурах дракон часто символизирует вечность — или, на ещё более глубоком уровне, отсутствие времени и разгадку органов чувств.

В Центральной Америке Кецалькоатль, пернатый змей, олицетворяет эту важную трансформацию элемента земли в элемент воздуха.

Дракон — это то, что «просачивается» из других плоскостей, на которых поётся Исток песни. Этот дракон однажды сопровождал нас домой из школы, чтобы положить конец времени и нечестивому невежеству.

Морские драконы, пропитанные состраданием Гуаньинь, стали образом благословения в коллективном сознании Азии.

Ходят слухи, что их летающие собратья, которых встретили на другом конце Шёлкового пути проклятиями и насилием, а не почитанием и похвалой, были капризными и неуживчивыми.

К несчастью для летающих драконов, их намерения истолковали совершенно неправильно, и на них охотились близорукие люди, которые почти ничего не знали об их врождённой доброте и приняли их за райского змия.

Драконы хотят, чтобы люди знали: они не предлагали Еве плод в саду. Они всего лишь учили, что смерти нет и что мир — это сон. Они лишь говорили: мир должен ожить в вашем сердце, чтобы началось исцеление. Просто любите друг друга так, как могли бы любить себя. Если вы сможете простить себя, вы сможете простить любого.

Обитающий в океане и влюблённый в море дракон, которого сначала встречали с благоговением, какое часто предвещает озарения, был чистым духом, как и многие из наших неведомых и непризнанных даров, способных освободить. Он замечал, что есть множество реальностей, и среди них нет более или менее реальных.

Когда же полёт и сон соединились в этой первой ритмичной строке, что пелась в момент рождения и облегчила нашу смерть? Когда возникло первое

стихотворение, которое согревало кровь, выходящую из сердца, как рассказ о путешествиях согревает блуждающий ум?

Когда же в воздушных потоках, овевающих этого летучего духа, мы осознали, что сознаём? Звучит пение у границ известного, и эволюция движется в сторону сострадания.



仁

## ГЛАВА 10. ПЕЧАЛЬ ЦАРЯ ДРАКОНОВ

В годы своего пребывания на горе Путо Гуаньинь многое пережила вместе с благодатными драконами.

Рассказывают старую историю о великом Царе драконов, который потерял двух сыновей. Приняв облик карпов, чтобы резвиться в море, носиться и кувыряться в волнах, братья попали в сети старого рыбака. Вытащенные на борт из вод, необходимых им для возвращения в первоначальный облик, они были обречены провести день на рынке, где продавали свежую рыбу.

Однако рыбак заметил, что эти две удивительно ладные рыбы были необычными, поскольку они не перестали дышать, оказавшись на борту. Он подумал, что они — некие волшебные существа, чьё мясо может обладать целительной силой, даже быть волшебным лекарством от болезней, и, безусловно, привлекут к его прилавку целую толпу народа; возможно, их даже удастся дорого продать любопытным покупателям. Это был день его удачи!

Когда его сыновья исчезли, Царь драконов не знал, кого просить о помощи, чтобы вернуть своё нерадивое потомство, которое вскоре могли расчленить и убить. Если же в его сыновьях признают волшебных существ, особенно драконов, их заточат в тюрьму и будут медленно калечить, чтобы обнаружить источник их сил.

Царь драконов, скорбящий и плачущий, не знал, куда обратиться. Кто мог бы помочь его сыновьям и всем детям, потерянным родителями, оказавшимся в беде?

Гуаньинь услышала плач Царя драконов и обратила его внимание на Шань Цая, вечного мальчика-слугу, которого Царь драконов воспитывал с младенчества и который, поскольку одна его нога была короче другой, заметно хромал. Царь

слёзно попросил мальчика взять те скромные средства, которые у него были, пойти на рынок и выкупить его своенравных сыновей, прежде чем их выпотрошат и разделают на глазах у длинной очереди покупателей, трясущих кошельками над головой и жаждущих прикупить волшебства. Мальчик толком не знал, что делать, но настолько любил короля, что отправился на рынок, сомневаясь, сможет ли он вообще выжить и вернуться.

Рынок оказался неизведанным миром. Шань Цай никогда не видел такой смеси бурлящей энергии. Здесь не место потерявшемуся ребёнку, которого трудно отыскать среди потерянных душ, что толкались и спорили, не замечая волшебства, жившего снаружи и внутри. Все они слепо воевали за счастье, которое можно найти только в себе. Здесь он не видел той доброты, с которой его воспитывали. Мальчик задумался, а не в ад ли он попал. Это место для потерянных душ, оторванных от своего священного центра. Здесь было жутко и опасно, костный мозг покупателей пропитался скорбью, их боль затаилась у основания черепа. Могло произойти всё что угодно.



На рынке тех скромных денег, которые были у Шань Цая, как вскоре выяснилось, оказалось недостаточно, чтобы перебить ставки возбуждённой толпы. Он чувствовал, как отец-дракон скорбит в своём гроте, где он, возможно, будет обречён провести в горе остаток дней.

Чувствуя, что иного пути не остаётся, мальчик героически преградил дорогу первому сердитому покупателю и открыл старому рыбаку, который смог бы хорошо нажиться на своём улове, истинную сущность мальчиков-драконов, принявших облик рыб, и сказал ему, что, хотя тот может потерять большое богатство, Царь драконов потеряет куда больше.

И он стал умолять рыбака остановиться, вспомнить своё сердце и в минутной тишине услышать, как отец-дракон рыдает от беспомощности и утраты — в них отзывались все утраты, пережитые миром, которые, несомненно, переживал также и старик. Тогда мореход, не желая создавать такие страдания, даже если они принесут выгоду, спрятал своих рыб в корзину и отправил их домой к отцу.

Когда сыновья Царя драконов были спасены Гуаньинь, его благодарность была столь велика, что он послал в страдающий мир свою внучку Лун Нюй, которая держала в руках ярчайшую пылающую жемчужину — её сияние стало даром сознания человечеству. Приходя на помощь нуждающимся с той же преданностью доброте, как тот рыбак, Лун Нюй возвращала в людях преданность милосердию и служению всем чувствующим существам.



Когда же бескорыстного рыбака принимали в большом зале Царя драконов, стихия сострадания настолько заполнила его сердце, что он едва мог дышать. Исполнившись неизменной щедрости Гуаньинь, он поклялся, что будет кормить голодающих, и ежедневно стал приносить груды свежей рыбы в бедняцкую деревню в дальнем конце гавани.

Возможно, вы замечали, что многие китайские драконы играют со светящимся шариком, который известен как священная жемчужина; он считается источником их силы.

Светящийся шар, жемчужина лучезарного сознания, и дракон сострадания нередко тесно сближаются и глубоко взаимодействуют. Как образ, всплывающий из глубин сна (из коллективного ума, находящегося ниже уровня сознания), дракон олицетворяет древнюю духовную силу, живущую в позвоночнике. Это жемчужина сознания, ци, которая, поднимаясь по рождённому из воды и огнедышащему позвоночнику, рождает рассвет пробуждения.



## ГЛАВА 11. МНОЖЕСТВО БУДД

Во время медитации на вершине горы Путо Гуаньинь встретила седого старого монаха — или горного духа, — который сидел у глубокой пещеры. Созерцая её приближение, он поднял пузырёк с водой и предложил ей выпить из него, чтобы утолить жажду.

Высоко оценив такой жест гостеприимства, она села рядом со старым отшельником и спросила, долго ли он живёт в этом месте. Монах сказал, что уже не может вспомнить, однако давно здесь обжился, разделяя свою пещеру с «красными древними духами-медведями», которые, по его словам, были самыми ранними воплощениями первейших будд.

Гуаньинь всегда испытывала особое почтение к медведям, которое она не вполне могла объяснить.

Пожилой монах сказал: «Гаутама часто говорил, что он — лишь последний из тысяч будд, что он имеет особую связь с Дипанкарой, своим двадцать четвёртым предшественником, который из-за огромного промежутка времени до следующего воплощения, возможно, даже был колдуном-неандертальцем, шаманом или Великой матерью, которых уже не помнит язык.

Если природа будды — наш первый предок, почему она не могла возникнуть прежде, чем придумали время, в любом человекоподобном или более древнем существе, по необходимости проявляясь?».

Отведя Гуаньинь в пещеру, монах показал ей три древних черепа, на макушке каждого из которых был круг, нарисованный охрой. Это были неолитические останки Джатак, описывающих медвежье происхождение практики доброты и сострадания.

Они вместе медитировали до тех пор, пока она не узнала имена этих самых первых искателей духа. И она продолжила звать их по имени, когда — Матерью всех диких зверей — вступила в круг исцеления.

Монах сказал, что, на его взгляд, возможно, именно этот великий пещерный медведь, чей ум-сердце был совершенно открытым, — основа легенды местных народностей Жёлтой долины, которые видели духа; он бродил по лесу, время от времени совершая исцеления, погребальные ритуалы и безмолвно находясь в обществе тех, чья любовь превосходила страх. Он уводил видящих его «за край мира», на зелёную тропу, за грань времени и перемен.



Закрывая глаза, Гуаньинь пребывала в бытии. Солнце медленно проходило сквозь *Ом*, первую форму единобожия, вибрировавшего в воздухе, когда молния поражала первобытные моря и вбрасывала жизнь в мир.

Остроглазая зелёная цапля и воробей игриво свивают основу ковра жизни. Полевой хвощ вплетает слоги с хлопковыми крыльями в эпичное хайку, *свах!*

Солнце свешивает голубые лозы с тысячелетних кипарисов. Золотистый ручей оmyвает зелёный мох, чёрные речные камни покрыты пунктиром серебристой росы.

Перекатываясь на запад сквозь океанские луга, солнце возвращает к жизни летописи земли, где вымершие растения испускают ископаемую пыльцу. Голуби и скворцы украшают сосновые леса, разбрасывая шелуху, словно лепестки роз на свадьбе.

Ворóны, посланцы духа, отмечают перерождение вдали от Лхасы.

Словно молитвенные флаги, вóроны с ветром поднимаются с лесной подстилки. Большие чёрные птицы с жёлтыми глазами, излучающими благословения, устраивают ритуальное пиршество в обществе человеческого духа, побуждая сердце и разум к воссоединению.

Какое волшебное место, — думала она, — здесь можно вечно сидеть в неподвижности.



仁

## ГЛАВА 12. ИСЦЕЛЕНИЕ В НАШИХ СНАХ

Когда Гуаньинь оставила своё тело и обратилась в сон, она научилась быть сразу повсюду и благословлять людей во сне, скользя на меняющем форму Драконе Сострадания по имажинистским бета-волнам.

Гуаньинь берёт нас под руку, нашёптывает в ухо или появляется в наших снах, чтобы показать нам возможное посвящение.

Когда ребёнком Мяо Шань подслушала, как странствующий мудрец воспевает способность милосердия и любящей доброты исцелять недуги мира, она провалилась в глубокий сон и на протяжении многих лет получала во сне наставления. В этой линии сновидческой передачи она в течение многих эпох была известна тем, что использует такой способ дарования мудрости.

Поскольку Гуаньинь освободила из ада демонов и избавила от страданий богов и титанов, в своём безграничном милосердии она приходит в форме сострадания, чтобы осветить тёмный конец существования.

Сострадание приходит во снах, чтобы испытать нас, вызвать внезапные бессловесные прозрения, которые позволяют пересекать границы одна за другой.

Некоторые сны словно открывают Книгу Мудрости. Мы просыпаемся и чувствуем, будто получили наставления от Возвышенных Учителей. Что бы ни происходило, когда сны возникают в разуме сердца, а не в разуме механического мозга, нередко можно отметить, что мы теснее соприкасаемся с универсальным. Мы просыпаемся с чувством, словно прочитали выдающийся духовный труд. Мы просыпаемся в ликованиях.

Когда во сне нас посещает такая правдивая рассказчица, нам негде спрятаться. Она призывает всех нас — несчастных, неудачливых хозяев скользкой дорожки

своей судьбы. Она говорит, что нас не защитят никакие прежние уловки, что мы освободимся, только если откроемся чуду сострадания.

Это благословенные сны. Приподнимитесь на кровати и спокойно посидите. Бережно храните это наставление в сердце. Не слишком полагайтесь на разум. Реально ли это было?

Такое разрушение границы между миром сна и «реальностью бодрствования» — которая с давних пор считается духовными адептами продолжением той же сферы — расширило как контекст существования Гуаньинь, так и планы бытия, откуда слышались стенания несчастных. В своих снах она забрала нас в иные миры, чтобы осветить то, что мы едва можем постичь, а именно что сострадание — это активный элемент мудрости, качество, извлечённое мудрецами и брахманами из небесных миров, которое необходимо совершенствовать. Она умиротворяла духов и исцеляла потерянные души.

Гуаньинь приходит на порхающих крыльях быстрого сна (где разворачиваются сновидения), чтобы открыть путь, который предлагает сострадание. В период сна обнаруживается Присутствие в присутствии. Появляются другие реальности.

Иногда такая мимолётная ясность видения раскрывает, сколь близким может быть новое рождение по другую сторону страха.

Иногда её непредсказуемое сострадание проникает в сон, чтобы показать нам, сколько милосердия требуется, чтобы жить в этом пугающем мире. Что препятствия можно заменять новыми привычками; что путаница под поверхностью ума восприимчива к смелости и любящей заботе. Что глубокое исследование может распутать узлы, а духовные переживания — раскрыть сердце, где нас ожидает освобождение.

Иногда сострадание приходит в облике большой лесной кошки, которая даёт нам, как и многим другим, посвящение, если после пробуждения нам удаётся не заснуть. Иногда звери, которые испытывают нас, — не потусторонние существа, а следы наших детских ночных страхов, проекции из знакомой неизвестности, чьи большие жёлтые глаза устремляются на нас из непроходимой чащи. Некоторые такие сны соединяют нас с другим миром, в который мы не осмеливались заглянуть.

Однажды Гуаньинь появилась во снах Тяня, одного из своих избранных посланцев, в форме пантеры, чтобы провести его на следующий уровень. Тяню, полная история которого получит освящение в следующей книге, «Во времена улыбающихся будд», пришлось превозмочь себя, чтобы спасти мир, защитить таинства земли, глубокие учения, которые становятся явными, когда раскрывается око красоты и мы обнаруживаем чудо традиционной пейзажной живописи. Мы сдвигаем наблюдателя, чтобы сохранить дух, все ещё обитающий в горах и реках.



Тянь писал о том, как во сне встретил Гуаньинь в форме дикой кошки:

В первую ночь чёрная пантера ненароком пересекает комнату. И не успеваю я даже подумать о бегстве, как большая кошка уходит и возвращается с двумя коричнево-жёлтыми горными львами, которые просто сидят и смотрят.

Следующей ночью в саду сидит отливающая сталью горная львица, положив свой длинный серый хвост, словно джапа-малу, на мраморно-белые плечи Будды. В её глазах чёрные вихри, которые уводят в рай

для пантер на тихой скале над бескрайним лесом. Сновидцем я хотел остаться в том месте.

Утром я стал спрашивать себя: не возникают ли такие волшебные видения всегда, пусть мы и не видим их? И я задумался, что, возможно, во сне просто вижу те вещи, к которым обычно слеп.

Мне некуда было бежать, но, прежде чем мной овладел страх, я ощутил, что они пришли, чтобы устранить страх из моих очей. Но я был не настолько уверен в себе, чтобы точно знать, что в этом состояла их цель.

Гуаньинь стала приходить ко мне по ночам уже без горных львов, и тогда я стал с нетерпением ждать её появления, хотя в первые мгновения её еженощного присутствия чувствовал себя беспокойно. Однажды ночью она не пришла, и я стал беспокоиться, всё ли с ней хорошо. Странно было волноваться о благополучии источника своего страха.

Следующей ночью она снова появилась на пышном лугу возле маленького ручья. Мы лежали рядом и вместе — кажется, на протяжении многих часов — слушали, как мягко течёт вода. Вероятно, каждый из нас стал ощущать то же, что ощущает другой, она обрела мой слух, а я дёргал острыми ушами, как только слегка менялся звук струящейся воды. Через неё я ощутил, что она гораздо полнее слышит перезвоны в воде, чем позволяют мои обычные ослабленные органы чувств. Казалось, она печалится из-за моей частичной глухоты.

Её мир был гораздо больше моего. Когда я перешёл через этот видовой барьер, я испытал чувство близости и доверия, что было не от мира сего. Неважно, что происходило в эти моменты взаимосвязи, — размер моего мира изменился.

В следующем сне я оказываюсь в открытом домике для медитации на поляне в окружении зеленеющих джунглей. Я слышу океан, слышу запах волн, доносящийся сквозь густые заросли. Я ем рис и водоросли. Съев половину риса, я оставляю чашу, меня притягивает тропа, что исчезает меж деревьев. Следуя по тропе среди густой листвы, я выхожу на поляну.

На другом конце прогалины — два огромных тигра, наверное, весом по триста килограммов каждый. Опустив головы, они медленно надвигаются. Они подходят ближе, и мои внутренности переворачиваются, но это не реакция страха, а трепет, предшествующий откровению. Сокрушённый перед лицом Божественного, я падаю на колени и начинаю рыдать. Я не могу сдержать изумления.

Золотистые кошки приближаются непринуждённо, словно я один из их стаи. Они лапаются к моим ногам и трогают меня языками, гладкими, словно шёлк. Когда наши миры смыкаются, меня охватывает ликование. Когда я возвращаюсь с поляны в хижину, там, где я оставил его, стоит мой рис, ещё тёплый и съедобный.

В последней серии встреч во сне я стал замечать, что тигры имеют несколько необычный окрас: бордовую полосу между обычных жёлтых, чёрных и белых отметин.

Привычный страх обычно ненадолго возникал, когда я видел тигров вновь, и затем быстро исчезал, когда они приближались, но на этот раз тигр приблизился к самому моему лицу и, глядя мне прямо в глаза, широко раскрыл пасть. Я знал, что должен сделать. Я положил голову

в пещеру его зева, на грубую красную подушку его языка. Точно не могу сказать, что произошло затем, возможно, мой разум застыл в промежутке между мыслями, но у меня возникло чувство, что меня любят и что я люблю — так, как никогда прежде.

В промежутке между этим и последующими снами, в которых я всегда в итоге клал голову в пасть тигра, я догадался, что бордовая полоса — это бордовый цвет одеяний моего первого учителя, который много лет назад открыл для меня Гуаньинь и украл моё сердце.

Положить голову в пасть тигра значило решиться во что бы то ни стало достичь освобождения и делиться тем, что пробудилось, ради блага других, в том числе — всеми теми известными и неизвестными вещами, проявляющимися в процессе непрерывного раскрытия нашей изначальной мудрости и сострадания.

Такой ряд снов должен пережить каждый, и они могут возникать даже на продвинутых этапах развития, как благожелательное воспоминание о работе, которую нужно выполнить, чтобы продвинуться дальше. Такие сострадательные сны разрушают наши защиты и заставляют нас преклонить колени, чтобы проявилось смирение, которого требует сердце для продолжения пути. Они освещают наши юношеские и не-столь-юношеские глупости — проступки, упущенные моменты, недоброжелательность и безразличие к чужой боли и, как ни странно, нашу привязанность к собственной боли. Они заставляют нас просыпаться в холодном поту, моля о доброте, в которой мы отказывали другим. Наши слёзы не разубедят её раскрывать истинный смысл прощения, даже когда прощение едва ли возможно.

Суровая решимость сострадания, которая помогает нам победить свою безжалостность по отношению к другим и себе, вопрошает: когда ты хочешь разрушить этот импульс — теперь или на смертном одре?

Её почти невыносимое сострадание — единственный шанс. Такие ужасные / чудесные сны — часть исцеления, ради которого мы пришли в мир. Она использует наши сны как возможность обратить наши страхи в благодать, научить нас стойкости и принятию.

Некоторые дурные сны приходят в нужный момент и спасают нас. Привлекая наше внимание, они позволяют сосредоточиться на вещах, которые препятствуют ясности. Они проясняют поток мыслей и исправляют искажённые намерения. Они убийцы тысяч, миллионов мыслей и чувств, причиняющих боль. Их сильнейшее лекарство — воспоминания. Они напоминают о Гуаньинь.

Гуаньинь в своём обличье пожирательницы нечистот съедает на ужин всё, что не получило любви, и наполняет рану любящей добротой. Как и в случае Тяня, она пожирает нашу карму и доверху наполняет кладовую нашего сердца.

В сумке лекарств Майтреи — страшные целительные сны, которые могут показать, каким был бы мир без любви. Мы просыпаемся со слезами на глазах и с более глубокой волей к служению.

Интересно, могут ли подобные целительные сны приходиться от бодхисаттв, которые поклялись между жизнями помогать ослеплённым в процессе перехода, чтобы те обрели более благоприятное рождение. И так они создают мосты — учитель Нисаргадатта Махарадж говорит, что разум создаёт бездну, а сердце переходит через неё, — преодолевая зазор между мирами в наших снах.

Иногда Гуаньинь обращается к свирепым духам-охранителям, чтобы защитить «сновидение, которое видит сон» от соблазна страха. Эти духи не мстительны, просто свирепы; это разрушители невежества, образы настойчивого сострадания. Они стражи у края пропасти, которые зовут нас и уберегают от падения. Они перевязывают раны нашей ярости.

Она говорит: «Отдай мне это». И без предисловий и оправданий грешники разглашают, что препятствует свободе, и, возможно, открывают слова, сокрытые в их сердцах, которых прежде не произносили.

Когда мы снимаем с себя тяжкую ношу привязанности к страданию, проведя слишком много времени, согнувшись под тяжестью стыда и самоотрицания,

эта ночная гостья, пожирающая боль, открывает перед нами редкую возможность — раз и навсегда «положить голову в пасть льва», отдать своё страдание в львиный рык Изначального сердца. А также передать это милосердие другим.

Когда этот пугающий гость придёт, чтобы перекусить в полночь, отдайте ему худшее, что у вас есть. И пусть волна сострадания увлечёт вас в единое сердце.

Она говорит: «Пусть твоей практикой будет преданность состоянию сострадания. Любовь не как состояние ума, но как качество Бытия».

仁

## ГЛАВА 13. РАДИ БОЛИ

Гуаньинь олицетворяет искусные средства, которые открывает наше сердце страданию. Когда мы отпускаем всё, что не позволяет нам раскрыться, мы находим слова, которые позволяют нам простить себе такую глубокую боль. Забывая и припоминая, непрерывно падая, мы учимся балансировать в пустоте.

Мы имеем дурную привычку с ненавистью относиться к своей боли, превращая её в страдание, хотя больше всего она взывает к милосердию. Мы также ожесточаемся к боли других. Именно эта боль чаще всего нас определяет. Но есть песня, которая помнит о любви в самые трудные времена. Не замороженные более своими ранами, мы перестаём бежать со всех ног. Постепенно — в меняющихся состояниях медитативного безмолвия, в минутной тишине между вдохами — неуверенным внутренним голосом мы начинаем петь песню, которая меняет всё.

Гуаньинь предлагает развивать милосердное сознание и принимать свою боль с любящей добротой и даже прощением, а не оценивать её как наказание или проклятие. Снимая наш рассудок с креста и принимая свою боль, вместо того чтобы отрицать и нагнетать её, обращая в страдание. Прощая себя за то, что, пусть и невольно, испытываем такую боль. Иногда требуется огромное милосердие, чтобы уравновесить абсурдное самобичевание ума. Возвращая милосердное сознание того, что продлевается страданием, а также сострадание, необходимое для восстановления гармонии.

Отпуская сопротивление нежелательным стимулам до того, как они вспыхивают, мы практикуем эти наставления Гуаньинь, как если бы, тренируясь, поднимали лёгкие веса в гимнастическом зале дискомфорта.

Поскольку мы сами — одни из чувствующих существ, которых поклялись освободить, противостояние гневным божествам нашего сопротивления, которые окружают нашу боль, — важное посвящение.

Говорят, истинно то, что переживается на собственном опыте, поэтому, когда мы экспериментируем с исцеляющим воздействием на область, где страх вытеснил принятие, мы обращаемся к умеренной боли, чтобы проверить действенность расслабления и способность милосердия создавать спасительный путь к исцелению.

Проведите эксперимент с состраданием и развитием милосердия — попробуйте сосредоточиться на небольшой ранке или ожоге, расслабляя болезненную область и относясь к этой травме с любящей добротой. Отмечайте любые возникающие мысли-помехи, которые ограничивают такое упражнение. Это гневные божества в ангельских одеяниях, которые запутывают нас, дабы защитить от таких абсурдных идей, как любящее отношение к боли. Это невежественные стражи нашей боли, которые укрепляют чувство беспомощности и безнадежности, оберегая неприятное ощущение от сочувствующего вторжения исцеляющего милосердия.

Отмечайте изменения, которые происходят в нервных связях, — расслабляясь, отпуская напряжение, вдыхая милосердие в боль, открывая канал, ведущий в сердце, изумляясь, что в подобном месте появилась любовь!

Сравните, с какой скоростью заживала рана, к которой вы относились с милосердием, в отличие от подобной раны, которая оставалась без внимания: какая из них зажила быстрее?

Приближаясь к отвердевшему кольцу сопротивления, окружающему нашу боль, которое не позволяет исцелению проникнуть глубже, мы спокойно встречаем страх, концентрирующийся в проблемной области. Отпускаем

напряжение, которое усиливает боль, прежде чем оно усугубляется в виде страдания.

Когда мы расслабляемся, проявляется присущая нам способность к милосердию, очень личное утешение из учений о сострадании.

Сердце шепчет: «Пусть я извлеку как можно больше из этих возможностей. Сможем ли мы освободиться от привязанности к своей боли, если милосердие будет постепенно пропитывать её?».

Когда мы понимаем, что такое взаимодействие с физической болью идёт параллельно с исцелением душевных страданий, мы отпускаем напряжение (отвращение / сопротивление), сопровождающее подобные вспышки, и бережно продвигаемся вглубь. Доверие и терпение расцветают в нашем милосердном сознании. Смелость позволяет двигаться вперёд.

Расслабление — физический спусковой механизм, вызывающий психическое состояние отпускания.

Мы культивируем такую расслабленность в области живота, когда непрерывно отпускаем омрачения сердца. Когда страх, гордость или сомнение, отвращение или гнев, размышления о бесконечном цеплянии пребывают в милосердном сознании, оно внимательно и с теплотой созерцает, как эти болезненные мысли рассеиваются в вечности, откуда они пришли.

В следующий раз, когда вы ушибёте палец, вместо того чтобы относиться к уже возникшим ощущениям с привычным отвращением, которое во многом подражает ненависти, попробуйте проявить любовь.

Известно, что когда боль освобождается от привычных якорей, такое соприкосновение с болью улучшает деятельность иммунной системы в пострадавшей области. Поскольку мы привыкли посылать ненависть в свою боль, то, отпуская свою негативную привязанность к больной области, это

навязчивое сопротивление, и проявляя вместо этого любовь там, где это казалось невозможным, мы берём верх над своим отвращением.

Исцеление состоит в том, чтобы заново обрести те части себя, которые оставлены на произвол боли; с милосердием и внимательностью войти в области, от которых мы в страхе отчуждаемся.

Когда мы экспериментируем предложенным способом с небольшим порезом или ожогом, становится ясно, что область, которая расслабляется и становится местом средоточия любящей доброты, может заживать на несколько дней раньше, чем другая, с которой не взаимодействуют. Сравните, за какое время заживает рана, к которой проявляют милосердие, в сравнении с той, к которой его не проявляют.

Работа со своей болью является ещё и актом сострадания к другим, позволяя нам немного дольше побыть у постели человека, напуганного или мучимого рождением или умиранием. Позволяя нам сохранять открытость сердца в аду.

Когда сострадание, которое мы направляем в болезненную область, начинает распространяться и на других людей, испытывающих сейчас такую же боль, мы ощущаем, что «судьба поворачивается к нам лицом» в переживании не только своей собственной боли, но боли *вообще* — общей боли, которая обитает в общем теле. Теперь это — не только ваша проблема: эта боль, которую испытываем мы все, формирует сообщество взаимопомощи и исцеления. Моя боль — трагедия; боль *вообще* — это очередной урок сострадания. Когда мы встречаем боль с милосердием, мы служим страдающему миру.

## Исцеление в ране

Люди, с которыми мы работали, проявляющие максимальное милосердие по отношению даже к небольшим травмам, например открытым ранам, неприятным ссадинам или ожогам, замечают, что воспаление заметно

уменьшается и исцеление происходит быстрее. Возрастает их забота не только о своей боли, но и о боли *вообще*.

Естественное сопротивление ума боли, физической и психической, похоже, даёт сердцу возможность освободиться. Это неиссякаемый дар. Это растущая связь со всеми, кто, возможно, ощущает себя оторванными от благодати. Кто жаждет отдохнуть от скорби. Это забота не только о своей боли, но и о всякой боли как таковой.

Есть дар исцеления, который прорастает в сердце каждой травмы. Общая боль — не только моя рана, она настраивает человека на сердце ближнего. И развивает нашу способность взаимодействовать со своей болью, а не только бежать от неё. Она раскрывает простор, из которого мы можем начать откликаться на многочисленные жизненные трудности, вместо того чтобы произвольно на них реагировать. Мы разделяем всеобщие «муки рождения», когда возвращаемся в мир, жаждущий милосердия и сознательности, и завершаем собственное рождение.

Мы побеждаем подлую привычку относиться к своей боли с гневом и даже ненавистью, когда больше всего она взывает к милосердию. Вспоминаем о нежелательных обстоятельствах, в которых находимся мы все, и, как советуют мудрецы, воспринимаем боль так, словно это наш единственный ребёнок. Пока она ещё не сдавила сердце, обращаясь в страдание.

Дар в ране позволяет нам лучше осознавать, с какой нелюбовью мы относимся к своему страданию. Или к чужим трудностям. Это нас пробуждает. Это возвращение в сердце-ум, в котором мы открыто встречаем невзгоды, а не отворачиваемся от них, позволяя внимательности и милосердию наполнять рану. Речь идёт как о порезах или опухолях, так и о чувстве разочарования в уме.

Мы понимаем, что наши ноги ещё едва касаются земли. Развивается наша способность милосердно прислушиваться к себе, общаться с собой и другими, будто со своим единственным ребёнком, и принимать боль, дискомфорт, даже холодное одиночество с милосердным сознаванием. Однажды пробудившись, милосердие обретает собственную исцеляющую силу.

Милосердно соприкоснуться с тем, от чего мы в страхе отстраняемся, — сильное лекарство. Мы больше не обращаем боль в страдание, а прямо взаимодействуем с умом и телом из сердца. Спокойно принимаем неприятные ощущения, отмечаем склонность страха воображать неприятное будущее. Вместо этого мы как можно чаще возвращаемся к непрерывному процессу отпускания напряжения, которое окутывает рану. Отдаваясь возможности исцеления.

Такой дар милосердия, обращённый к нашей и чужой боли, расслабляющий напряжение, возникающее в ране, активизирующий иммунную систему, приносит исцеление на самых разных уровнях. Когда мы раскрываем сжатый кулак испуганного тела и ума, в нас развивается доброта ко всем измождённым существам, претерпевающим боль, общую для всех нас.

Чем больше мы прощаем себя за боль, которую переживаем, тем больше щедрости мы отдаём другим, и мы получаем её обратно — в форме более глубокой способности испытывать счастье и даже любовь.

Относитесь с привычкой к любящей доброте, с *прощением* к вещам, которые уводят вас от вашего Истинного Сердца. Просыпайтесь каждое утро и ощущайте милосердие в дыхании. Расширяйте круг — пусть в него войдут все существа, которые испытывают такую же боль в таком же теле-уме, рождённые на суше у океана сострадания.

Такой дар способен на многих уровнях помочь принять несчастье и обнаружить в сердце существования свою настоящую жизнь. Мы всё больше

расслабляемся, всё больше отпускаем болезненное содержимое малого ума  
и открываемся бескрайности бытия в Большом уме.



仁

## ГЛАВА 14. СОСТРАДАНИЕ В ЖИВОТЕ

Сосредоточьте внимание на ощущениях в теле. Просто почувствуйте того, кто сидит. Почувствуйте это тело, в котором вы родились. Позвольте сознанию спуститься на уровень телесных ощущений.

Постепенно позвольте вашему вниманию опуститься в живот. И начните спокойно принимать ощущения в животе. Расслабьте живот, чтобы в него проникло дыхание. Расслабьте живот, чтобы в него проникла жизнь. С мягкостью принимайте любое сопротивление. Отпустите любую привязанность. Отпустите любое цепляние в животе.

Отпустите напряжённость в животе. Практикуйте «милосердие в животе».

Не переставайте расслаблять живот. Не переставайте создавать пространство для своей жизни.

Не пытайтесь удерживать или ограничивать дыхание, оформлять или контролировать его. Позвольте ему просто быть.

Отдайтесь дыханию, не переставайте расслаблять живот.

Когда вы расслабляете живот, вы освобождаетесь от бесконечного притворства. Всякая скорбь прячется в виде напряжённости в животе. Проявите милосердие. Пусть эта напряжённость пребывает в расслабленном животе.

Непрерывно расслабляйтесь. Непрерывно отпускайте. Не переставайте принимать то, что есть.

В животе — утомление от привязанности, от безжалостности к себе. Проявите милосердие. Хотя бы сейчас, чтобы спокойно принять это древнее цепляние. С новым милосердием. С новой готовностью исцелиться. Проявите милосердие к этой беспощадности.

С каждым вдохом живот поднимается. С каждым выдохом он опускается. Когда живот поднимается и опускается, пусть дыхание течёт свободно. Отпустите контроль, доверьтесь дыханию, и оно будет дышать само собой.

С каждым вдохом воздух входит в открытый живот. В такой открытости есть место для всего. Даже для нашей боли. Место, чтобы родиться, и даже место, чтобы умереть, — когда в животе есть открытость и милосердие.

Продолжайте расслабляться. Продолжайте отпускать.



Вернитесь в это тело, которое всегда существует больше как мысль, нежели как нечто реальное, пока боль не привлечёт наше внимание и не вернёт нас обратно, избитых и израненных, или пока мы не поймем проблеск его отражения в кривом зеркале или в витрине, набитой желаниями.

В сиюминутном наслаждении таится долгая боль; но сиюминутная боль, если она становится объектом Большого ума, побеждает склонность создавать напряжение, и такая боль способна прекратить страдание, если мы принимаем её с милосердным вниманием, которое может стать «даром в ране», расширяющим наши возможности понимания и сострадания.

Такой дар — ощущение в самом сердце боли тысяч других людей, которые разделяют нашу проблему. Мы получаем возможность разглядеть боль *вообще* в *своей* боли. Меняется состояние ума — происходят расслабление тела и освобождение ума. Проявляя доброту по отношению к тем, кто испытывает подобную боль, мы совершаем прыжок милосердия и вступаем в сообщество исцеления — исцеления, ради которого мы пришли в мир. Мы становимся

ближе ко всем тем, кто, возможно, ощущает, как и мы, утрату благодати.  
Ко всем, кто жаждет отдохнуть от печали.

Это дар исцеления, который прорастает в сердце каждой раны. Общее сердце,  
которое соединяет нас с сердцем другого.



## ГЛАВА 15. ЧИСТАЯ ЗЕМЛЯ

В более поздних учениях Будды Гуаньинь впервые возникает в «Лотосовой сутре». Она стояла у врат подлинно волшебной страны чистой практики, обители мудрости, в которой, как надеялись, можно будет продолжить начатые при жизни духовные практики, в условиях, напоминающих небесные миры. Она учит, что если человек обращает сердце к Чистой земле, то он может её увидеть.

Некоторым может показаться, что эти вещи подозрительно напоминают иудео-христианские небеса и ад религиозного воспитания, вредоносного для личности, от которого отвернулись, чтобы исследовать свою природу будды. Однако эти «астральные» миры, едва ли не мифологические, можно беспрепятственно изучать в глубокой медитации. Мы замечаем неосознанный самообман, который может создавать обнадёживающие миражи в черепной коробке, и не делаем поспешных выводов, но, осознавая силу духовной практики, видим ценность милосердного сознания для всеобщего блага.

В практике мы видим, слышим, ощущаем на вкус, осязаем, чувствуем и думаем так, словно всё это реально, хотя и знаем, что это лишь кажимость; признавая существование планов бытия, где присутствует более полное понимание, я живу в этом стремительном плане и практикую пробуждение. Я обитаю в этом брэнном теле, чтобы обрести Присутствие в присутствии. Что ещё может сделать человек?

Экспериментируя с преданной самоотдачей, что порой уносила меня за пределы относительности и разума в нераздельный простор Бытия, который ум воспринимает как изобилие любви, я попросил Гуаньинь показать мне — на уровне моего понимания — «реальность» Чистой земли.

Возможно, поскольку каждый внимательный вдох — очередной шаг на пути, Гуаньинь сказала мне «упасть в дыхание».

Когда ум стал успокаиваться и тонуть в этом море, словно сверкающий пузырь, он не остановился на дне океана, но прошёл прямо сквозь «почву ума». Не было того, кто управлял бы этим.

Всё, что я думал или чувствовал, видел или слышал, не было моим, но пребывало на поверхности идеи обо «мне». По своей сути я был просто наблюдающим сознанием. С точки зрения «чистого сознания», когда я созерцал, как мысли, идеи, восприятия возникают и исчезают на поверхности некоего — тоже воображаемого — «мыслящего», всё, с чем я отождествлялся как со своим «я», было сновидением, порождаемым сновидением.

В сердцевине самосущего сознания, свободного от такой спутанности, отстранившегося от всех этих привычных безделушек — «вопросов и ответов» органов чувств — в той абсолютной безмятежности, редко воспринимаемой на поверхности, было нечто за пределами мира имён и форм, что вполне можно назвать Чистой землёй. Это сияние абсолютного простора, сквозь который, как считается, проходят духовные герои, бодхисаттвы и стойкие приверженцы своей практики и который они могут одинаково проявлять везде, куда их призывает нужда, под эгидой сердца, освободившегося от личных интересов ради блага других во многих грядущих воплощениях.

Я стал понимать, что эта Чистая земля находится не где-то в другом месте и обретается не при помощи достижения некой духовной «заслуги», но при помощи равновесия ума и сердца, которое позволяет нам встать на почву бытия, ощутить ясность и радость нашей внутренней природы. Патриарх чань Хуэйнан указывает, что накопление заслуг при наличии привязанности к определённому результату, полезному для «накопителя», может утянуть нас в области совсем иные, чем Чистая земля.

Заслуга — это не «знак поощрения», вписывающий нас в перечень достойных соискателей. Заслуга — это раскрытие прозрения в свою истинную природу. Это усиленная ясность ума. Наставления о мудрости в наших снах; молчаливые, бессловесные озарения, которые совершенствуют нашу любовь. Заслуга — это

пробуждение Чистой земли нашего безусловного сердца. Если мы ищем своё сердце во внешнем, мы не замечаем, что смерть собирает второстепенные мысли и ощущения в ясный свет Истинного Сердца.

Чистая земля оказалась не просто, как могут утверждать некоторые учения, «местом», в котором мы можем оказаться после смерти, но опорой в живом настоящем. Она нечто большее, чем состояние ума, состояние бытия, особенно явное, наверное, в медитации или в моменты озарения, об истоках которого спорят на протяжении тысячелетий. Это видение сквозь поверхностные явления сияющего ядра истины в центре.

Конечно, это не значит, особенно на пути с сердцем, что мы игнорируем или преуменьшаем значение таких относительных явлений. Ведь именно в этом периферийном плане бытия мы проводим бóльшую часть своей жизни, и именно здесь нужнее всего умение принимать страдание. И больше всего требуется способность к служению.

Качество преданности, которое порой выводило меня за собственные пределы, стало орудием для моей незнающей открытости и чистого принятия пути, на который увлекала меня Гуаньинь. Чистая земля — словно пространство нашей сияющей природы, раскалённое сердце нашей природной мудрости и сострадания.

Пусть мы ищем невообразимую, несравнимую истину в тенях, которые она отбрасывает в нашей черепной коробке; всё же в силу какой-то неуловимой благодати мы иногда понимаем её правильно.

Когда я спросил одного из моих старейших учителей, что для него значит Чистая земля, он сказал: «Бесконечность, где бодхисаттвы становятся буддами и опять бодхисаттвами».



仁

## ГЛАВА 16. ПОСЛАННИКИ СОСТРАДАНИЯ

Гуаньинь часто появляется в обществе двух её помощников, посланников сострадания, которые постоянно посещают людей в самом разном обличье — от учителей до фантастических животных.

На более поздних изображениях Гуаньинь можно заметить, что по одну сторону от неё стоит Шань Цай, который, исполнившись силы обета бодхисаттвы, стал её благословенным помощником. С другой стороны, конечно же, стоит Лун Нюй, Дева-дракон, одетая, подобно Гуаньинь, в простое покрывало, держащая гигантский шар, который зовётся жемчужиной ночного блеска или в некоторых случаях драгоценной жемчужиной, излучающей просветление человечества, бескрайний свет сознания. Этих небесных стражей-сопровождающих, которые, как гласят легенды, защищают дело Гуаньинь, нередко посылают, чтобы даровать милосердие потерянным и испуганным.

Гуаньинь избрала себе посланников, дабы соединить расцветшее сердце с мечущимся умом. Её пробуждённые посланники появляются как Дхарма в разных обличьях и в разное время. Иногда — в виде важных слов близких или шёпота за открываемым окном. Книги падают и раскрываются — это напоминание. Урок, который был прежде непонятным, предлагает забытый дар. Милосердие струится сквозь страдание в боль, которая прекращает боль. Когда боль встречает любовь, а не узколобый страх, закрытость или отчуждение в «своей боли», она вырастает в боль, разделяемую тысячами существ — возможно, миллионами, — в сочувствие ко всем, кто находится в таком же состоянии. В нашем плаче она слышит всеобщий плач.

Или, говорят некоторые, они являются как призрак, ведущий потерянных в прибежище, словно «ангельский голос Вероники», звучавший в годы Первой мировой войны. Это шёпот в ухе отчаявшихся; видение божественного существа, которое напоминает нам о нашей священной сущности. Такие

посланники посвящают шаманов и дают им исцеляющую песнь и полномочия для передачи учения, которое будет расширять сердца и умы тех, кто не желает ничего другого.

Многие из них — люди, готовящиеся стать бодхисаттвами, целители, миротворцы, служители тех, кто обретает гармонию и лёгкость. Они живут в соответствии с общепринятым кодексом порядочности. Они наделяют Дхармой тех, кто способен научиться ясной любви.

Они преданы пути исцеления. Они восстанавливают сердце и чинят умы тех, кто способен услышать обращающее слово. Или возвращают земные оттенки отмелям ума и оберегают совершенства природы, как поступает Тянь.

Это все те, в ком возрастают доброта и сознание; преданные самопостижению, те, кто, исцеляясь сами, нередко исцеляют и окружающий мир.

Путём бодхисаттвы идут множество разных путников, разных правоверных приверженцев, которые пытаются следовать этой тропой. Они принимают обеты, цель которых — освобождение себя и других. Они те, кто обязуется до конца жизни сохранять внимательность и добросердечие ради блага других.

Они — те, кто стоят от нас по правую и левую руку, и они не сядут, пока не завершат свою работу. Они — те, кто поклялся реализовать свои врождённые возможности в зале для медитации или часовне, в гостинной или сторожевой башне.

Они миротворцы, добросердечные учителя, защитники земли, целители и садовники природы будды, расцветающие бодхисаттвы, которые, подобно Арджуне из «Бхагавадгиты», встают меж враждующих кланов, чтобы успокоить десять тысяч побуждений к цеплянию и борьбе в существах, которые ещё не способны видеть, через развитие — в пустынной земле между мыслями, между ударами сердца — склонности к проявлению любви. Они открыто делятся любящей добротой, вкладывая в неё всю доступную духовную силу.

Штопальщики ран, эти тайные целители и миротворцы днём предлагают тайные слова, а во снах — обращающие слова.

Они пилигримы, которые показывают простейшие истины. Такое служение всем живым существам — не проявление просветления, но просто путь, выражающий наше естественное сострадание.



仁

## ГЛАВА 17. Лун Нюй

Когда Лун Нюй встретила Гуаньинь, она сразу признала её учителем и без усилий достигла просветления. В буддийской литературе это первое упоминание о мгновенном просветлении, о цветке, расцветающем в пустоте — там, где нет дерева бо, трудных обетов, нет зимы и лета; только весна, только приемлющие объятия всеединого сострадания. Также это первое упоминание о столь благословенной женщине.

Гуаньинь сказала ей:

Теперь, когда ты знаешь меня, ты знаешь, что исцеление предшествует лечению. Любовь — глубочайшая форма принятия. Это беспредельные возможности единого сердца, позволяющие в сорадовании соприкоснуться с другим. При помощи чистой речи, слов-лекарств, ты достигнешь сердец тех, кто жаждет освободиться.

Тех, кого сильнее всего влечёт дух, привлекает великое одиночество. Это томление по полноте. Они не могут понять, почему начали свою жизнь в месте, подобном аду, не осознавая, что таков был первый необходимый шаг на пути к обретению плода.

Порой нужно разбить сердце, чтобы оно открылось, — и лишь тогда его возможности обнаруживаются во всей полноте. Такая боль прекращает нашу боль и принимает других, чтобы успокоить их страдание. Такова природа этого ужасного и волшебного мира, в котором ты родилась, чтобы обрести чудо.

Не думаешь ли ты, что у Мяо Шань всё было иначе — в запятнанном кровью дворце, в грязной рутине женского монастыря, среди причитающих демонов в аду? Разве смогла бы я иначе найти Дхарму, бесценную жемчужину *Ом мани падме хум*, которая привела меня в безмолвие полного принятия Чистой земли, великого освобождения от страдания, в формулу Праджняпарамиты из «Сутры сердца», в которой исчезает всё, кроме безусловной любви, всё, что омрачает полноту Бытия?

Когда ты воспримешь эти наставления в мудрости, сможешь вдохнуть чистое сострадание её великой мантры: *Gate gate paragate parasamgate bodhi swaha*, которая стирает препятствия для нашей изначальной благодати: «Ушедший, ушедший, ушедший за пределы, полностью ушедший за пределы, просветление, приветствую тебя!».

Изначальное исцеление истока песни — твоё достояние; отдавай его как посланница моей доброты.

С тех пор нуждающиеся, которые приходили к Лун Нюй, находили, что ищут свой изначальный лик.

Лун Нюй, уже достигнув просветления, спросила: «Кому мне теперь молиться?». Гуаньинь ответила: «Молись милосердию, которое соединяет сердца, любви, которая привлекает доброту, щедрости, которая служит нуждающимся, прощению, которое приводит одинокого к Дхарме, состраданию, которое пробуждает бесформенное».

В ходе обучения Лун Нюй исцелению Гуаньинь передала ей технику «обращающего слова», которое обращает человека к реализации:

Поэзия — это путь в подсознание. В ней мы находим слова, чтобы выразить невыразимое. Она проявляет интуицию, обнаруживая наше более глубокое существо. Она с лёгкостью воспеваает любовь и священное.

Поэт, словно стеклодув, может своим дыханием творить дикое празднество или шёпот откровений.

Стихи странствуют по чужбине ума, чтобы пересечь пропасть, ведущую в просторы сердца, где рассудок имеет суждения, которые он не в состоянии понять.

Между мирами парят тысячи стихотворений погибшим детям и возлюбленным, которые ушли, не успев попрощаться. Такие слова приносят успокоение.

Лекарство поэзии открывает сердце, пробуждает озарения, призывает свет. Очищая дорогу в сердце, оно обращается к нашей страдающей части.

Лечебные качества поэзии обещают тайные исцеления.

Гуаньинь говорила, что наша работа состоит в том, чтобы выносить это тайное исцеление на свет, выражая его собственными словами.

В нас есть слова,  
которые не знают, как  
появиться на свет.  
Слова, таящиеся в нашем костном мозге,  
боящиеся показать себя,  
боящиеся, что мир погибнет,  
когда их произнесут.  
Слова, которые пересекают  
реку боли,  
которые хотят рассказать миру,  
сколько любви таится  
за нашим страхом.  
И некоторые из этих слов  
иногда умудряются

жить среди нас,  
когда мы слушаем их с доверием, —  
слова, что вращают наш компас —  
гнев и одиночество, влекомые  
в другую сторону интуицией и прощением,  
такие слова, как *милосердие* и *сострадание*,  
слова, в существование которых не верилось.  
Слова прячутся в страннейших местах,  
под камнями, в облаках,  
в моменте дружеской доброты,  
в моменте твоей щедрости;  
в стихах, в их первой строке,  
радостно вступая в сердце, поющее о том,  
как близко висит луна,  
когда веришь ночи.  
Слова таятся даже в других словах.  
Милосердие таится в миге сомнения,  
и думаешь: сколько можно доверить  
языку, перу.  
Призовём их истинный голос  
появиться на свет  
и спеть свою изначальную песнь.

Она говорила, что такое шаманское лекарство, возвращающее «тайное слово», когда сердце человека созревает, часто лучше всего передаётся посредством воззвания сердца, которое проявляет интуицию. Так мы даём голос тому, что остаётся скрытым, в неожиданном подъёме, открывающем пути к сердцу.

Правильное слово в нужное время — сильное лекарство. Такие слова — благословение в тех состояниях ума, когда страдание имеет лишь очень смутные альтернативы. Это слова, передающие благодать, проблеск нашей безмятежной глубинной природы.

«Они покоятся в нашем стремлении к благополучию другого. Сколько же силы в этих целебных словах, когда их шепчут в ухо умирающего. Или в ухо тому, кто мог на мгновение позабыть о необъятности своего духа».

«Разница между обращающим и скрытым словом, — сказала она, — состоит в том, сколько времени требуется, чтобы узнать то, что всегда было и есть».

Бывает нежданное слово, которое может заставить нас  
оставить за спиной наш старый багаж  
и пуститься в путь в поисках истинного сокровища.  
Иногда случается, что мы считаем свои вдохи  
в глубине удивительного потока, проходящего сквозь  
лабиринт, окружающий сердце,  
сильно изношенный в попытках его пройти, и исчезает  
подлесок, из-за чего мы остаёмся  
влюблёнными без всяких земных причин.

Слова, которые обращают нас к освобождению, как слово «возлюбленная»,  
сказанное умирающей монахине, слово «щедрость» — дарителю,  
«милосердие» — изнурённой матери, «прощение», когда сердце превращается  
в камень, «помни», когда мы забываем, «любящая доброта», когда нет вещи  
более далёкой для нашего ума, или «примирение», когда два человека  
в одинаковом состоянии ума говорят, что «между ними нет ничего общего».

Вдох: «Что это за слово?».  
Выдох: «Спрятанное во всём?».  
Каждый вдох раскрывает  
скрытое и нерождённое.  
Вдох и выдох  
в сумасшедшем доме или  
на подушке для медитации,  
чтобы найти слово  
достаточно разумное, чтобы спасти нас.



Когда Лун Нюй спросили, как можно найти Гуаньинь, она ответила:

Пусть это тело родится. Позволь сознанию  
пребывать на уровне ощущений.  
Почувствуй, как дыхание дышит само.  
Вдох, выдох.  
Расслабляй живот, когда наблюдаешь, как поднимается

и опускается живот.  
Пусть дыхание само входит в расслабленный живот.  
Нет сопротивления, нет напряжения.  
Замечай сознание как свет познания  
в уме и теле.  
Этот свет распознаёт сознание.  
Растворяйся в безмолвии бессловесных ощущений.  
Не за что держаться, ничего не остаётся, кроме священной пустоты,  
что источает милосердие.  
Отпускание — это свобода от того, за что держишься.  
Сдача — это победа.  
Проявление внезапной любящей доброты.  
И вот я здесь, чистое сознание.



## ГЛАВА 18. ШАНЬ ЦАЙ

Царь драконов также послал к Гуаньинь своего приёмного сына Шань Цая, юношу, бросившего вызов рыночной толпе, чтобы тот стал её служителем. Он отправил любимого юношу, который жаждал наставлений после спасения со зловещих улиц зачумлённого города, чтобы тот учился в просветляющей обители бодхисаттвы.

Обучение Шань Цая проходило не так легко, как обучение Лун Нюй, которая, встретившись с Гуаньинь, сразу обрела реализацию.

Разглядев мужество и прямоту мальчика, Гуаньинь набросила на него своё покрывало, зачитала ему обет бодхисаттвы и начала давать наставления, которых требует подобная клятва: «Прими обет, обязуйся, отбросив честолюбие, прилагать все усилия, чтобы жить внимательно и добросердечно ради пользы других и во благо всех живых существ. Заслуга есть не то, что приобретается в ходе практики, но высвобождение твоих врождённых качеств, сокровище твоей изначальной природы».

С состраданием Гуаньинь проверяла решимость юноши, разворачивая перед ним трудности пути, по которому он поклялся следовать. Она спросила, сможет ли он выдержать его, и он поклонился ей и коснулся лбом её стоп. Поднявшись, он стал её учеником и помощником в этой и следующих жизнях.

Посидев немного рядом с одарённым юношей, Гуаньинь стала говорить о страданиях и отчаянии, которые ему довелось пережить. Она слышала, как он вздрагивает, когда выдыхает.

Настроившись на его дыхание, она вознесла его над ожиданиями и страданиями. Когда Гуаньинь вдохнула дыхание Шань Цая в своё тело, он увидел, что его ожидает, если он будет держаться золотой середины. Это путь

внимательности и милосердия, сияния в центре сознавания и естественной ясности сердца.

Никто прежде не проявлял к нему такой внимательности. Их дыхания переплетались, и она заставляла его вздыхать на каждом выдохе. В глубине души он понимал, что этот вздох — пароль к сердцу, шифр принятия, который обнажает сострадание. Затем она показала ему, что расслабление живота может становиться рычагом принятия.

В опыте этого вдоха Гуаньинь привела слова другого учителя, Шри Нисаргадатты Махараджа: «Разум создаёт бездну, а сердце преодолевает её».

Они ощутили единство в раю изменчивых тонов дыхания, и на них снизошёл покой, превосходящий понимание.

До рождения Шань Цая его природа будды вспыхивала и шептала в его нервных окончаниях.

Все зародыши будды неуверенно пробираются в сторону Великого океана. Некоторые мёртвыми лежат высоко на пляже, другие подходят так близко, что в следующий раз, когда они окажутся здесь, найдут путь по памяти. И некоторые, сломленные, закрыв третий глаз в сиянии на краю, очень осторожно поднимаются и опускаются в дыхании внутри каждой волны.

В длительные периоды медитации, когда он давал обет не двигаться, его органы чувств обострялись. Он мог ясно слышать и видеть на расстоянии. Проявляясь на поверхности, постепенно становясь восприимчивее к состраданию, расслабление, которое способствует отпусканию в теле и открытости сердце, ослабило эти пути, и они стали исчезать.

Созерцая, как каждый миг, болезненный или озарённый восторгом, растворялся в следующем миге, он стал ощущать себя не столько предметом, существительным, сколько процессом, глаголом. Он был раскрывающимся

творением. Когда он отбросил очарованность однообразием мыслей, его сердце перепрыгнуло через многие воплощения. Ум, обращённый на себя, узрел, что его раскрытие — на самом деле безличный процесс. Разум обрёл собственный разум. Сердце озаряло собой солнце.

Произошло исцеление, которым он будет делиться как один из долгожданных «скрытых бодхисаттв», подобных Лун Нюй, проводящих этой тайной тропой многих ищущих ответы, на которые ответить может лишь их истинная природа.

Стоит отметить, что на некоторых изображениях Гуаньинь несёт корзинку, в которой в великодушии дракона пребывают два сына-карпа, которые идеально уравнивают сосуд в другой руке, наполненный нектаром жизни.

Вступив в области бескорыстного служения и заботы обо всех чувствующих существах, Шань Цай и Лун Нюй разбили оковы, утягивающие нас в ад и в место, которое столь же трудно оставить, — на небеса.

Иногда, когда мы медитируем,  
в нас не остаётся ничего  
кроме дыхания,  
всего, что остаётся слитным  
со всем, что есть.  
Гуаньинь спрашивает: «Кто ты?».

Это призрачное «я», меняющее маски, словно актёр в китайской опере, на водной поверхности сознания, трудно обнаружить, как далеко ни высовывайся из лодки и как глубоко ни входи, подобно Ли Бо, в отражение луны.

Когда Моисей просит горящий куст в Ветхом Завете назвать своё имя, тот заверяет: «Я есть тот, кто я есть». Он говорит: я есть тот, о ком говорится «я есть». Я — естьность, почва бытия, связь с вечностью.

Когда я хотя бы на мгновение ощущаю резонанс с гудением бытия, я знаю: «Я есть то», что излучает сострадание. Когда я окунаюсь в мистический союз,

которого я надеялся достичь до её исчезновения, она шепчет мне прямо в сердце:

Чтобы ящерица превратилась в птицу, из хладнокровной твари стала теплокровной, научилась мечтать, летать и петь, должно было сохраниться нечто, что существовало до их рождения. Исток песни сообщает, что эволюция — это просветление. Свою истинную сущность, сердце нашей подлинной природы, мы находим в глубине сознания и под слоями привычек, когда песня осушает наши крылья.

Да, пока эта первая птица впервые не увидела во сне, что она — уже не ящерица, священное не открылось нам.

Получив учение, Шань Цай писал:

Мы проводим половину жизни,  
Словно в горячечном сне,  
Едва касаясь земли,  
С полуоткрытыми глазами,  
С полузакрытыми сердцами.  
Даже вполнину не зная себя.  
Мы наблюдаем, как наш призрак плывёт  
Из комнаты в комнату  
Сквозь друзей и любовников,  
Всегда менее реальный, чем мы ожидаем.  
Не говоря и половины того, что хотим сказать,  
Не желая сказать и половины того, что говорим,  
Мы видим себя во сне  
Рождение за рождением  
В поисках истинного себя.  
Наконец проходит горячка,  
И сердце не может терпеть  
Ни мгновения дольше,  
Когда иное в нас пробуждается,  
Призванное из снов,  
Его и вполнину не заботит что-либо, кроме любви.



Многие люди, которые приходят к Гуаньинь, в конце концов принимают её в качестве своего духовного наставника, своего йидама, — это тибетский термин, который обозначает вечного советника, личное божество из иных миров.

Он обнаруживает изначальное семя сострадания в тех, кто оберегает и питает драгоценный росток милосердия посредством ежедневной духовной практики.

Нужно приложить усилия, чтобы отказаться от усилий. Поскольку Шань Цай и Лун Нюй развивают её качества милосердия, любящей доброты и готовности к служению, их жизни отражают присутствие Гуаньинь в их сердцах.

Играя у границ наших древних привычек, они ежедневно отдаются своей изначальной природе будды. Идя по следам, которые интуиция оставляет в мозжечке, они входят в сердце-мозг, в естественное излияние любящей доброты Большого ума, где я и другой соединяются воедино. Где безусловным откликом становится сострадание и забота о благополучии других.

В стремлении устранить препятствия, скрывающие сердце, препятствия нашего эгоизма и жалости к себе, страха и лени, мы обращаемся в цветущее дерево, которое благоденствует, возникнув из бережно взращиваемого семени, чтобы уподобиться состраданию Гуаньинь, дающему прибежище миру.

Поскольку сострадание полностью поглощает её, она стала бесформенной Буддой настоящего. Такое неразличающее сострадание позволило ей принять страдания мира в своё безграничное сердце. Далай-лама говорил: «Нет привязанности — нет сострадания».

Как Авалокитешвара сострадания она предложила великое учение о том, что пустота — это осуществление формы, форма — сопричастность пустоте. Самосушая любовь.

«Где-то в нас погребено сокровище».

В ходе духовной практики обретаются благословения, настолько прекрасные, что их реальность кажется невероятной. Но когда видишь, что любые твои

знания могли быть доступны и прежде, на более глубоком уровне, поднимаешься даже над своей практикой, чтобы обнаружить в себе проявления, слишком прекрасные для слов.

Иногда сердце открывается спонтанно. В черепной коробке бывают землетрясения, которые гремят нашими знаниями и сметают с полок все наши трофеи. В висках может вспыхнуть острая боль. Она говорит: «Выпрямись. Тебе предстоит осуществить то, ради чего ты родился!».

Сдвигаются тектонические плиты внутри черепа. Молния ударяет в височные доли. По меньшей мере ангелы; и простая ясность, в которой раскрываются изменчивые миры. Ежеминутно постигая природу бытия, ум обретает необычайное терпение.

Подъём духа приходит на полпути по лестнице Иакова. Истинное слово, сейсмически активное слово, открывает макушку головы и обнажает воронку, обнажающую новые и новые слои сознания. Это редкая экологическая ниша, где благоденствуют дэвы и духи нищих скитальцев, что продолжают следовать этим утончённым путём. Это истоки нашей первой песни, истоки истоков, которые открывают зеленеющую долину, низина которой — чистая ественность, всеобщая почва бытия.

Единственная метафора, описывающая этот духовный подъём, это более глубокое пробуждение, — змея, сбрасывающая кожу, чтобы иметь возможность вырасти. Когда сердце расширяется, оно оживает в более обширном теле, действующем на благо более обширного мира.



## ГЛАВА 19. РАЗМЫШЛЕНИЕ О МАТЕРИ МИЛОСЕРДИЯ

Пусть ваша печаль не смущает вас.

Пусть она проникнет в ваше сердце, пусть её спеленает милосердие.

Любящая доброта проникает в точку скорби и входит в самое сердце.

Тело наполняется теплом.

Будда говорил: «Ты можешь обыскать весь мир — и не найдёшь никого, кто был бы достоин любви больше, чем ты сам».

Милосердие меняет правила игры.

Наша печаль полагает, что мы заслуживаем страданий. Проявите милосердие к этому незнакомцу в себе. Пусть этот незнакомец родится заново в милосердном сознании.

Мы часто задумываемся о смерти прежде, чем позволяем себе приобщиться к жизни сердца.

Пусть её любящая доброта раскроет кулак, сжимающий ваше сердце.

Мать милосердия молится, чтобы освободить нас от нашего образа совершенства, с которым сопряжено такое страдание.

Когда в сумрачном уме мы видим себя в несовершенном свете и молим, чтобы просветление освободило нас, она совершенствует наши молитвы.

Обвивая нас руками,  
она просит преклонить голову ей на плечо  
и шепчет: знаешь ли ты, что  
при всём твоём страхе и гневе  
только любовь тебе под стать.

Пусть все существа освободятся от страданий. Пусть все существа пребывают  
в покое.

仁

## ГЛАВА 20. ПРОЩЕНИЕ

Начните направлять чувства заботы и доброты своим близким и друзьям и постепенно расширяйте этот круг, чтобы в него вошли даже незнакомые люди. Вспоминайте о них и желайте им благополучия. Возможно, стоит испробовать и традиционные слова: «Пусть ты освободишься от страдания, пусть ты пребываешь в покое».

Обратите внимание, что, когда вы проявляете подобную заботу о других, в вашем сердце появляется больше места и для вас. Обратившись к себе по имени, скажите: «Пусть я освобожусь от трудностей, пусть я обрету покой».

Некоторые дни жизни, посвящённой состраданию и любящей доброте, стоит благодарно посвятить тому, чтобы научиться сохранять открытость сердца даже к закрытости. Я знаю немало замечательных людей, даже людей, которых считают великими, но я не встречал человека, сердце которого открыто всегда. Даже Далай-лама говорит, что у него возникает гнев и он произносит слова, которых, к его огорчению, нельзя вернуть обратно. Прощение себя и других — способ оставаться в настоящем, а не погружаться в раскаяние из-за неискренних моментов в прошлом. Прощение творит чудеса.

### Медитация прощения

Вспомните о человеке, вызывающем у вас отчуждение.

И — просто ради эксперимента для выявления истины — на мгновение впустите этого человека, который, на ваш взгляд, навредил вам, в своё сердце. Вообразите, что он присутствует рядом, смотрите, как он стоит здесь, и внимательно отмечайте, что вы чувствуете, когда он находится рядом. Что происходит, когда вы обращаетесь лицом, а не спиной к человеку, с которым имеется неразрешённый конфликт?

Обращайте внимание на возникающие чувства и на то, что они уменьшают вашу способность менять происходящее: страх, осуждение, вину, гнев.

Позвольте этим чувствам возникать и исчезать.

Теперь, в своём уме, открыто взгляните на этого человека и скажите, что прощаете его. «Прощаю тебя за любые поступки, что ты, возможно, совершил в прошлом, которые причинили мне боль, — посредством твоих слов, твоих действий, даже твоих мыслей. Какую бы боль, намеренно или ненамеренно, ты ни причинил мне, я прощаю тебя».

Обратите внимание, что сами эти слова «прощаю тебя», идущие от сердца и обращённые к этому человеку, даже если они ещё не обладают сильным импульсом, всё-таки ослабляют защиты, поскольку по меньшей мере заставляют задуматься о возможности прощения.

Что вы чувствуете, когда начинаете прощать других, чтобы в вашем сердце появилось больше места для вас?

Проявляйте милосердие к себе, проявляйте милосердие к другим. Простите их. Позвольте им соприкоснуться с возможностью вашего прощения. Впустите их в своё сердце. Простите их за те мгновения, когда их сердца ещё не умели видеть. Будьте милосердны к себе — простите их.

Когда вы изгоняете кого-то из своего сердца, это причиняет сильную боль. Омертвляются многие части вашей личности.

Простите других, ведь вы хотите, чтобы простили вас. Простите, ведь вы, наверное, хотите, чтобы тот, кто изгнал вас из своего сердца, принял вас обратно. Голосом своего сердца скажите ему: «Прошу у тебя прощения за любые мои поступки, которыми я причинил(а) тебе боль, намеренно или ненамеренно. Какими бы словами и действиями я ни причинил(а) тебе боль, прошу, прости меня».

И чтобы продолжить этот исцеляющий эксперимент, позвольте этому человеку снова принять вас в сердце и почувствуйте его милосердие. Позвольте ему простить вас. Пусть вас коснётся возможность его прощения. Внутренне поблагодарите его и сохраняйте открытость для его прощения.

Затем, внутренне обращаясь к себе, скажите: «Прощаю тебя». Сначала эти слова могут даваться с трудом, словно они бросают вызов сердцу милосердия, и всё же повторите: «Прощаю тебя». Сколько ещё вы сможете выносить это самоосуждение, этот страх перед собой? Что произойдёт, когда вы простите себя?

Если ваш ум в своей беспощадности говорит, что прощать себя — значит потакать себе, осознавайте этот недобрый, неисцелённый ум, такой гневный и страдающий.

Примите его. Вдыхайте прощение сквозь точку скорби прямо в чувствительный центр сердца. Каждый вдох черпает прощение из колодца вашей глубочайшей природы.

Обращаясь к себе с чувством прощения в сердце, назовите себя по имени и скажите себе: «Прощаю тебя» — и почувствуйте, как ваше сердце наполняется милосердием.

Мы причастны к горестям и исцелению всего человечества. Как мы стремимся к освобождению, стремятся к нему и все существа. Пусть ваша забота о благополучии других дарует свет всем, кто тоже хочет всего лишь освободиться от боли.

И голосом своего сердца скажите тем, кто населяет вашу жизнь, вашу память: «Пусть ты освободишься от страдания. Пусть ты обретёшь покой».

Пусть ваше милосердие, пусть ваше прощение и сладостная победа вашего сердца — его готовность принять прощение — наполняют ум и мир любящей добротой.

Пусть это чувство милосердной связи с собой продолжает расширяться, пока весь мир не начнёт парить, словно пузырь, в океане сострадания — в вашем сердце. Пусть ваше милосердие, ваше прощение, ваша любящая доброта обнимают эту страдающую планету.

Услышьте в своём сердце голоса бесчисленных сердец, сливающихся в хоре: «Пусть все существа, где бы они ни были, будут свободны от страдания. Пусть все существа обретут покой».



Многие люди могут замечать, что выбирают одного и того же человека, когда выполняют обе части практики прощения: мы прощаем другого и, в свою очередь, также просим прощения у него.

Стелла, которая была страдающим образцом противоречивых чувств обиды и долга, рассказывала о том, как заботилась о своём умирающем отце, некогда жестоком к ней: «Я не сделала для своего отца того, что должна была, когда он умирал. Я не была рядом с ним. Мне нужно было быть рядом. Он умер в одиночестве».

Мы настолько привыкли испытывать чувство вины, что часто не желаем признавать гнев по отношению к человеку, которого мы, на наш взгляд, подводим. Невозможно ожидать, что ум будет проявлять рациональность в таких обстоятельствах. Когда мы причиняем боль человеку, который,

как мы считаем, причинил боль нам, раскручивается воронка вины и стыда. Мы пытаемся спрятать моменты, которые считаем отклонениями, однако прощать себя нам становится легче. Мы не понимаем, что, как ни странно, только когда мы простим другого, мы сможем простить и себя.

Может быть, вам нужно простить человека, чьего прощения вы больше всего желаете. Когда вы сделаете это, вы сможете с открытым сердцем взглянуть на себя.

ПУСТЬ ВСЕ СУЩЕСТВА ОСВОБОДЯТСЯ ОТ ПРЕПЯТСТВИЙ К СОСТРАДАНИЮ.

ПУСТЬ ВСЕ СУЩЕСТВА СЛУШАЮТ, ИСПОЛНИВШИСЬ МИЛОСЕРДИЯ.

仁



## ГЛАВА 21. НЕТОРОПЛИВЫЙ МАЙТРЕЯ

В одном старом неутомимом спиричуэле поётся: «Люди, собирайтесь, идёт поезд»; и теперь под этим поездом можно понимать средство, при помощи которого мы возвращаемся в своё Изначальное сердце. Майтрея, который, возможно, был старым нищим монахом-китайцем Будаем, чьё имя означает «в гармонии с этим» и который, по слухам, является сердцем грядущей эры, — возвращается с полным мешком просвещённых даров для детей. Этот Будда, который непрерывно смеётся над абсурдом, так и несётся, словно ковбой во время родео, на драконе Гуаньинь.

Майтрея, эта новая волна мудрости и сострадания, бесформенный Будда, уже приближается. Он оживляет учения о любящей доброте и способность очищать путь с милосердным сознаванием.

Майтрея — бессамость, таящаяся глубоко в сердце Будая, — пересёк великие воды в обличье приятного мифа, порой — деревянной безделушки, подбоченившейся и глядящей в небо, около века назад, чтобы вдохновить на исцеляющие мечты и реальное исцеление.

Он сознаёт, что нужно передать более обширную Дхарму сердца, возможно, столь же безмолвно, как Гаутама в цветке передал учения Кассапе. Дух Майтреи знает, что он должен культивировать пору сердца так, чтобы не пробудить страх перемен, который переживают даже те, кто покидает ад. Он втайне привносит свой бескорыстный дух в традиционные детские истории или прячется в образе антикварной вещицы — толстого маленького Будды, воздевающего руки в небеса в пыльных антикварных лавках китайских кварталов. Японский Хотэй, преодолевший проливы, теперь исцеляет Америку, появляясь в доме как позабытый сувенир.

Лучше всего знают Будая, Майтрею, горы и реки. Обитающий на восточных стенах старых храмов, чаще всего вспоминаемый в святых местах, он ждёт

своего часа; возможно, брошенный в угол захламлённого ящика рядом с какой-нибудь стройной богиней, он — талисман нашей природной безграничности.

Майтрея — это наши углубляющиеся отношения с нашей истинной природой по мере приобщения к буддийской и индуистской мудрости, разворачивающегося на протяжении почти двух столетий. Поэт и журналист Рик Филдс говорил, что лебедь Майтреи — или нечто подобное — нашёл себе приют в великих водах Запада. История возникновения буддизма в Америке, которую рассказывает Рик, словно разбивает яйцо и готовит омлет. Майтрея говорит: «Завтрак подан!». И просто чтобы соблюсти равновесие, в этом потоке учений, лившемся в девятнадцатом веке, рядом с нашей утренней газетой лежали Упанишады.

Майтрея возвращается в форме стремления к восстановлению гармонии. Голова обращается в сторону сердца. Это доброта, напоминающая нам расслабить живот и открыть своё сердце, чтобы служить другим и хранить веру; и позволить себе пробуждающую радость улыбку или по крайней мере полуулыбку, о которой говорит Тхить Нят Хань.

Майтрея — это все скрытые бодхисаттвы и существа-обучающиеся-быть-бодхисаттвами, правоверные последователи, преданные благополучию других. Те, кто стремится поддерживать намерение служить тем трудностям, что появляются на пути. Среди них, конечно, есть преданные благополучию других существа, которые никогда не слышали об обете бодхисаттвы.

Нелегко сохранять открытость сердца в чужом аду. Воля к служению может истощать даже самых искренних приверженцев среди нас: искушённых терапевтов и рыдающих священников любой веры; духовных учителей, которые пытаются нащупать путь в неоформленных содержаниях наших борющихся умов; «посланных богом» незнакомцев в супермаркете, которые берут за руку отчаявшихся, когда те в полной беспросветности стоят в проходе, говоря, что не умеют покупать продукты на одного. Это доверенные соседи,

добрые незнакомцы и все прочие, кто с добротой склоняется, чтобы облегчить боль нередко безотрадного мира.

Миротворцы, добросердечные учителя, защитники земли, садовники природы будды трудятся бок о бок, служа сломленным, злополучным и бедным в приютах, тюрьмах и больницах. Это незаметные ангелы, которые открыто делятся всеми своими духовными силами; мало-помалу разжимают кулак страха, схвативший сердце. Раненые целители раненых, они дают нам тайные слова, которые днём помогают помнить о сердце, и обращающие слова, которые направляют нас во снах.

Высочайшие бодхисаттвы, такие как Гуаньинь, — это бытийность, обретшая форму учтивости к существам, которые протягивают руку в нужде. Они распутывают узлы, возвращают заблудшие звёзды на их шаткие орбиты, пробуждают абсолютное сострадание, неотделимое от безусловной любви.

Сегодня Майтрея приходит в форме новой науки, науки о мозге и уме. Это новейшие исследования, где сравниваются электромагнитные изображения (аналогичные энцефалографии) работы мозга-ума с работой мозга, который думает самостоятельно и настаивает, что отражает единственную реальность, хотя, очевидно, имеются в несколько раз наиболее отчётливые излучения из сердечного центра, который созерцает всё безоценочно. Кора головного мозга призывает нас сосредоточиваться на текущей задаче, а излучения сердца призывают проявлять внимательность и не забывать об исцелении, ради которого мы пришли в этот мир.

Разум в голове отождествляется со своей обусловленностью, приобретениями и потерями; и непрерывное конструирование своего образа — это в основном дело эгоцентричного маленького «я». Оно ориентируется на отвращение к боли-страху и на влечение к удовольствиям, встречам и разочарованиям. Оно индивидуалистично, закрыто. Больше романтично, чем бескорыстно.

Разум в сердце, универсальное Я, обладает более обширным взглядом. Он принимает в себя также и чужую боль и способен с ясным состраданием наблюдать за природой механического разума. Воспринимая боль как урок сострадания, он воплощает обет бодхисаттвы — работать над собой из ответственности перед всеми чувствующими существами, возвращивая милосердное сознавание, любящую доброту, щедрость, прощение и благодарность; исследуя, насколько мы способны проявлять всё более глубокую любовь. Когда сердце-ум охватывает механический мозг, позволяя ему выглянуть за свои пределы, иногда обнаруживается, что безусловный ум не отличается от безусловной любви.



Посланник Гуаньинь, Тянь, изобразил Майтрею в образе всплеска формы, странствующего монаха, что несёт за левым плечом мешок для подаяний и улыбается, как более поздние будды. Тайное учение, которое убивает скорбь в его сумке для даров, — милосердие и прекращение безумия, исцеляющая жемчужина любящей доброты и доброго внимания. Радость в безмятежности между мыслями. Его образ — правдивая иллюзия, открывающаяся тайному оку: его окутывает дымящийся водопад, тёмный пояс соединяет небо с землёй. Он благожелательно склоняет голову. Глаза, словно две крупницы угля, сдавливают тяжесть десяти тысяч исчезновений и повторных появлений. Словно Гуаньинь: тот же самый другой Будда.

Традиционные художники не осмелились поставить свою красную печать на такую картину; они не хотели выдумывать или пропускать ни одного тайного слова.



Во время их давней встречи Гуаньинь тайком положила другой талисман для скорбящих детей в мешок для подарков Неторопливого Майтреи.

В превосходной сумке обновления Будая, где хранятся лекарства, помимо целебных слёз Гуаньинь также лежит жемчужина великого сияния Лун Нюй и благословение абсолютной безмятежности тибетской Тары. И от Мяо Шань — напоминание о служении всем, от бесчисленных исчезающих диких животных до постелей умирающих священников, дарующих обет бодхисаттвы.

Чтобы отблагодарить её, Будай похитил персики бессмертия, созревания которых он ждал три тысячи лет у небесного древа жизни, чтобы Гуаньинь смогла забрать их с собой и жить вечно, появляясь всякий раз, когда возвращается Майтрея — озарённый тем светом, по которому легче всего узнать Гуаньинь.



## ГЛАВА 22. ПРЕДАННОСТЬ СОСТРАДАНИЮ

Порой преданность можно направлять только внутрь. Мы созерцаем собственное сопротивление тому, чтобы открыться всей полноте своего сердца, назвать себя истинным именем, обратиться к себе и склониться перед Возлюбленным.

Стремление к преданности — это естественное излияние нашего глубинного стремления к любви. Стремление к преданности, которое может превосходить любой конкретный объект преданности, может оставаться неудовлетворённым, пока мы не найдём своё «место» в мире, свою любовь, практику всей жизни.

Преданность подразумевает преданность всем вещам. Партнёру, семье, друзьям; вообще говоря, всем чувствующим существам, самой природе, земле и всем существам на всех уровнях бытия, видимым и невидимым.

Преданность призывает нас подойти к границе плоского мира и выглянуть из предсказуемости в необжитые земли за гранью рационального ума, войти в области, сквозь которые нас может провести только доверие, возникающее из любви.

Когда любить становится даже важнее, чем быть любимым, возникает истинная преданность. Такая любовь определяется не тем, что мы получаем желаемое, но жертвой, которой хотят мир и наши сердца.

Мы предаёмся самопостижению, тому, что вопрошает о своей собственной природе, раскрытию в себе Себя, ощущаемого на пути, которого мы прежде не замечали.

Преданность — это самоотдача. Самоотдача начинается в животе и поднимается в сердце. То и дело молитва, озарение или осознанное дыхание возносят её через макушку.

Расслабляя живот, освобождая каждый вдох и выдох, они проходят через сердце, оставляя небеса, несутся вверх мимо цветущих пастбищ внутри лба и возносятся к любым грядущим явлениям. В каждом вдохе — доброта, которой мы доверяем больше всего. Каждый вдох — словно последний. Каждый вдох совершается на благо всех чувствующих существ.

Соединяясь с нашей сущностной природой, раскрывающейся где-то в глубине, возникает более чуткая открытость истине в священном сердце, окрылённом сердце, сияющем сердце, сердце Торы, сердце «Бхагавадгиты», Псалмов, Изначальной песни, когда наши ноги отрываются от горы, когда мы сидим в пустыне, сорок дней согнувшись у скалы, когда под деревом бо мы отпускаем саму надежду, чтобы ничто не омрачало священный огонь, сердце, в котором растворяются другие сердца.

仁

## ГЛАВА 23. ПОТЕРЯТЬ И НАЙТИ

Спустя несколько месяцев, в течение которых я каждую ночь сидел у ног Гуаньинь, чтобы записать её книгу, однажды утром, когда я проснулся, готовый завершить учения, полученные ночью, моя страница оказалась пустой. Мой разум не мог ничего вспомнить. Прямую передачу учения от Гуаньинь нигде было не найти. Её самой не было. К моему ужасу, я не мог записать ни единого слова. Когда я оглянулся, чтобы взглянуть на бронзовую статуэтку Гуаньинь на тумбочке рядом со мной, там была просто груда расплавленного металла. Наша связь, казалось, оборвалась!

Из своего бесконечного сострадания она даровала мне своё отсутствие как следующее учение. Чтобы устранить представление об её отдельности, она больше не определялась формой, но была активной пустотой.

Она призывала меня победить зависимость от наслаждения её обществом и погрузиться в не обладающие какими-либо качествами глубины чистого сострадания. Склониться перед собственной обнажённой природой; этой Чистой землёй между глазами, первичной мудростью в глубине лба.

Её отсутствие было самым драгоценным её напутствием — найти реальное.

Тот образ, который был объектом ободрения и благодарности, в силу моей привязанности к нему стал наглядной иллюстрацией причины страдания и прекращения страдания. Это была боль, которая прекращает боль. Очевидно, вовсе не Гуаньинь неким образом была причиной моего страдания, но оставшееся желание владеть Богом, ощущать близость удовлетворения.

Я вспомнил, что один из старых приверженцев Гуаньинь говорил: «Как раз чтобы приблизить нас к себе, она поддерживает игривую иллюзию своей отдалённости от нас».

Хотя мы бдительно созерцаем боль желаний, мы не можем отбросить стремление сердца узнать свою истинную сущность. В осуществлении временного желания есть момент прекращения, когда, при том что мы испытываем «удовлетворение» — это состояние ума, от которого мы зависим, при получении желаемого желание на мгновение прекращается, и мы видим проблеск света глубинного Великого удовлетворения. Привычные стремления и нужды расступаются, как Красное море, и мы видим, что лежит за их пределами. Сквозь них сияет Великое удовлетворение — зовём мы его совершенно пустым или совершенно полным, Богом или Дхармой, блаженством или безграничной благодарностью.

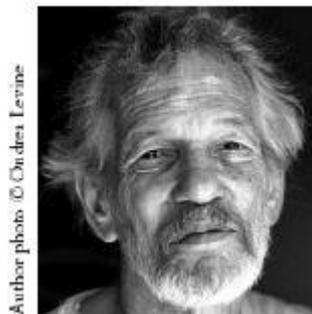
Стремление Гуаньинь освободить «тех, кто ещё не может видеть», надежда Иисуса и Марии, сожаление Будды о том, что он не может коснуться каждого, не позволяют вполне человеческому бодхисаттве, живущему в нас, бездействовать в этом ужасном / чудесном плане бытия. Ганди принёс нам вдохновляющую весть: его Бог был рядом, когда прозвучал выстрел. Такое чистое томление, сотканное из огня и радости, возникает в нас по праву.

Сердце живёт собственной жизнью. Иногда его импульс выводит нас за пределы нашего понимания и терпеливо ожидает, пока мы не наверстаем упущенное. Мы замечаем, что любим безо всякой причины. Мы просто любим, «влюбляемся» во всё, что становится близким. Паскаль говорил, что сердце имеет причины, которых ум не может понять. Если перефразировать слова Томаса Мёртона, то «союз (сердечная йога) — то, чему учишься, когда молитва становится невозможной, а сердце превращается в камень». Когда никакое препятствие в виде формы или понятия не определяет неограниченную ясность милосердного сознания, мы приобщаемся к сути. Любовь — это высшая форма принятия, страх — сопротивление непринятию. Можно сказать, любовь — это небеса; но небеса без сострадания — это ад.

Присутствие Гуаньинь — это обитель сострадания, в которой мы живём; глубокое удовлетворение щедрости и благодарности, любящей доброты и сорадования, прощения, терпения, милосердия и извечного стремления к самопостижению и благополучию других.

仁

## ОБ АВТОРЕ



Стивен Левин вместе со своей женой и духовным партнёром Ондреа на протяжении более чем тридцати лет преподавали буддийские практики медитации для изучающих Дхарму, заключённых и больных. Их беседы и интервью на сайте *Levinetalks.com* получили широкое признание, а их искусные средства применялись в различных хосписах, больницах и университетах по всему миру. Направляемые медитации Стивена приносят особенную пользу умирающим и скорбящим, а также помогают обнаружить скрытые возможности исцеления.

Книги Стивена переведены на восемнадцать языков. Среди них — «Постепенное пробуждение», «Кто умирает: исследование сознательной жизни и сознательного умирания», «Встречи на краю: диалоги с людьми, переживающими утрату и умирающими, исцеляющимися и исцелившимися», «Исцеление в жизни и смерти», «Направляемые медитации: исследования и исцеляющие практики», «Обнимая Возлюбленного: отношения как путь пробуждения» (в соавторстве с Ондреа), «Непрожитая печаль: восстановление после утраты и возрождение сердца», «Обращаясь к тайне: путешествие искателя», «Год жизни: как прожить его так, словно он последний» и «Во времена улыбающихся будд: открывая око красоты пейзажиста династии Сун».

Посетите сайт Стивена: [www.levinetalks.com](http://www.levinetalks.com).